ZDROJOWISKA I UZDROWISKA POLSKIE



PRZEWODNIK ILUSTROWANY

CENA 1 ZŁ 80 GR.

A P

9

ZDROJOWISKA

POD REDAKCJĄ KOMITETU POWSTAŁEGO Z INICJATYWY
MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH
(GENERALNEJ DYREKCJI SŁUŻBY ZDROWIA).

ZDROJOWISKA i UZDROWISKA POLSKIE



PRZEWODNIK ILUSTROWANY

CENA 1 ZŁ 80 GR.

(1926)

Skład Główny: Polskie Towarzystwo Księgarni Kolejowych „RUCH" Sp.Akc. Warszawa, Al. Jerozolimskie 63.

TŁOCZNIA WŁ. ŁAZARSKIEGO WARSZAWA

Poznajcie Wy wszyscy współobywatele wielką cenę naszych wód lekarskich, a wyrzeknijcie się obojętności dla krajowych przedsięwzięć i zakorzenionego upodobania w płodach cudzoziemskich, owej zgubnej skłonności, która nie tylko Was samych wyzuwa z majątku, ale nadto przyczynia się do zubożenia całego kraju.

JÓZEF DIETL.

PRZEDMOWA.

Rocznik I naszego wydawnictwa wkrótce po ukazaniu rozszedł się całkowicie i księgarnie zwróciły się do Komitetu Redakcyjnego z propozycją wydania jeszcze jednego nakładu w liczbie kilku tysięcy egzemplarzy. Niestety, z rozmaitych względów było to niewykonalne.

To szybkie wyczerpanie całego nakładu i liczne listy od lekarzy i publiczności, nadsyłane do Komitetu Redakcyjnego, podkreślające ważność takiego perjodycznego wydawnictwa są najlepszym dowodem, że Komitet Redakcyjny wybrał drogę właściwą i że wydawnictwem tem wypełnił lukę, którą ogół odczuwał.

W roczniku II wprowadziliśmy szereg innowacyj i ulepszeń, a więc przewodnik obejmuje wszystkie zdrojowiska i uzdrowiska oraz ważniejsze i bardziej uczęszczane letniska; opisy poszczególnych zdrojowisk i uzdrowisk, są zestawione podług jednego szematu.

Zdajemy sobie jednak dokładnie sprawę, że i rocznik II może posiadać pewne usterki, dlatego też Komitet Redakcyjny uprzejmie prosi o nadsyłanie uwag, z których skorzysta przy wydawaniu roczników następnych.

Ponieważ wydawnictwo to, ma na celu przedewszystkiem jaknajwiększe spopularyzowanie krajowych zdrojo-

wisk i uzdrowisk, więc tak samo, jak i w roku zeszłym część nakładu będzie rozesłana bezpłatnie lekarzom, a pozostałe egzemplarze będą oddane księgarniom do rozsprzedaży po cenie kosztu.

Jednocześnie Komitet Redakcyjny poczuwa się do miłego obowiązku wyrażenia podziękowania Związkowi Uzdrowisk Polskich (Zarządowi głównemu i Oddziałowi lwowskiemu) za bezinteresowne udzielenie klisz widoków uzdrowisk krajowych, co umożliwiło Komitetowi przyozdobienie wydawnictwa niniejszego większą liczbą ilustracji.

KOMITET REDAKCYJNY.

WSTĘP

WSKAZANIA LECZNICZE A KRAJOWE UZDROWISKA.

Pół wieku ze znacznym naddatkiem minęło od chwili, kiedy jeden z największych i najbardziej zasłużonych lekarzy polskich, nigdy niezapomniany Józef Dietl rzucił hasło stworzenia polskiego zdrojownictwa i polskiego przemysłu zdrojowego. A rzucił nie daremnie i krzewił z wielkiem powodzeniem. Z myśli Dietla powstały wolą i czynem współczesnej generacji wszystkie niemal polskie uzdrowiska. Społeczeństwo darzyło je zaufaniem i garnęło się do nich.

W obecnej dobie rozbrzmiewa i szerzy się coraz bardziej powszechniejsze hasło, hasło obrony gospodarczej na wszystkich polach narodowego gospodarstwa. Starczmy sobie sami, twórzmy wszystko, czego nam potrzeba u siebie własnemi siłami". Oto imperatyw naszych czasów. Autarchja staje się współczesnym dogmatem.

Czy stać nas na autarchję na polu lecznictwa zdrojowego, kąpielowego i klimatycznego? Zdrowie i życie, to dobra tak wielkie, że czynić trzeba wszystko, ażeby je zachować. Czy osiągnąć to można w kraju i środkami, którymi kraj rozporządza?

Rozpatrzmy tę sprawę zupełnie objektywnie ze stanowiska lekarskiego. Ażeby to uczynić, rozdzielić musimy wszystkie przewlekłe choroby, bo one tylko dostarczają materjału dla leczenia, które nas obchodzi w tej chwili, na kilka zasadniczych grup. Należą do nich: 1. Grupa chorób narządu pokarmowego, 2. chorób i zaburzeń przemiany

pierwiastków, 3. chorób narządu krążenia, 4. chorób narządu oddechowego, 5. chorób narządu ruchowego, skóry i gruczołów chłonnych, 6. chorób krwi, 7. chorób, powstających na tle zaburzeń w czynności gruczołów dokrewnych, 8. chorób narządu moczowego, 9. chorób narządu rodnego kobiet, 10. chorób układu nerwowego.

1. W przypadkach chorób żołądka posiadają przeważne znaczenie zdrojowiska z wodami, zawierającemi, jako naiznamienitsze składniki, dwuwęglany sodu, wapnia i magnu, zwykle obok chlorku sodu, niektóre, jak np. Karlsbad, także obok siarkanu sodowego. Wprost znakomite szczawy alkaliczno-słono-wapniowe mamy w Krościenku nad Dunajcem, w Krynicy, w Szczawnicy i w Wysowej. W przypadkach chorób jelit cieszą się wielkiem uznaniem także szczawy słone, t. zn. wody, zawierające, jako główne składniki, sól kuchenną i wolny bezwodnik kwasu węglowego. Mamy je w Polsce w zdrojach Druskienik i Rymanowa. Obie wymienione przed chwilą grupy wód oddają dobre usługi także chorym z niedomaganiami wątroby.

Skoro wody te mamy w Polsce, skoro z wieloletniego doświadczenia wiemy, że stosowane właściwym sposobem wywierają zupełnie pewny i dobry skutek leczniczy, to byłoby wprost grzechem społecznym zwracać się do podobnych naszym zdrojowisk zagranicznych. Wyższość Karlsbadu czy Kissingen polega tylko na przyrodzonych termicznych własnościach ich wód, a w niemałym stopniu na niewzruszonej, przez bardzo wiele lat suggerowanej wierze w ich skuteczność. Zupełnie trzeźwe doświadczenie uczy, że leczenie w Karlsbadzie, czy w Kissingen zawieść może zupełnie tak samo, jak każde inne, że chorzy, wysłani do tych zakładów z chorobą należycie rozpoznaną i po myśli zupełnie dobrze uzasadnionych wskazań leczniczych, wracają bez istotnej poprawy.

2. W grupie chorób przemiany pierwiastków, obchodzą nas w zasadzie trzy sprawy: otłuszczenie powszechne, skaza kwasu moczowego i cukrzyca.

W otłuszczeniu nie posiada picie wód mineralnych rozstrzygającego znaczenia. Najistotniejszy wpływ wywierają czynniki klimatyczne, praca fizyczna i odpowiedni, jakościowy i ilościowy skład pożywienia. Znaczną rolę mogą w niektórych przypadkach odgrywać znane przetwory or-

ganoterapeutyczne. Wody glauberskie lub gorzkie wskazane są raczej u chorych, dotkniętych, obok otyłości, chorobą naczyń krwionośnych.

Zupełnie dostateczną sumę podniet klimatycznych może naszym chorym dostarczyć pobyt w uzdrowiskach tatrzańskich i karpackich, względnie w kąpieliskach morskich, rozrzuconych po polskim brzegu Bałtyku. Tam, gdzie jest pożądane działanie wód gorzkich lub glauberskich, czynią zadość wskazaniom Morszyn i Truskawiec.

To samo, co ma istotne znaczenie dla leczenia otłuszczenia, służy mutatis mutandis także do zwalczania zaburzeń podagrycznych, z tem jedynem zastrzeżeniem, że podagrycy, zwłaszcza starsi, nie znoszą wcale często klimatu górskiego, a czują się bardzo dobrze nad morzem. Nie należy także pomijać milczeniem znakomitego skutku po kąpielach w naszych uzdrowiskach siarczanych, w Busku, w Krzeszowicach, w Lubieniu, w Niemirowie, w Solcu, w Swoszowicach.

O działaniu wód mineralnych w chorobie cukrowej wiemy, że zależy ono nie tyle od składu chemicznego wody, ile od jej ciepłoty, a dalej, że taki sam skutek powstaje po wodzie sztucznie ogrzanej, jak po cieplicy, pitej wprost u źródła. Skoro o tem wiemy, musimy sprostować dawne poglądy o swoistem działaniu cieplic alkalicznych i glauberskich. Karlsbad, Neuenahr, Vichy i t. d., nie mogą uchodzić za uprzywilejowane (w znaczeniu lekarskiem) miejsca dla leczenia cukrzycy.

3. W zakresie leczenia chorób narządu krążenia zdobyły niektóre nasze uzdrowiska uznanie o tyle już wielkie, że, przynajmniej w ciepłej porze roku, ograniczyć się do nich można bez wszelkich zastrzeżeń. Korzystanie z obcych uzdrowisk, w zasadzie z południowych nadmorskich stacyj klimatycznych, jest uzasadnione w zimnej porze roku, o ile stan chorego i rodzaj choroby serca czy naczyń wymagają takich warunków, w których nie ma czynników podniecających.

4. To samo, co powiedzieliśmy o krajowych uzdrowiskach w związku z leczeniem chorób narządu krążenia, odnosi się także do schorzeń narządu oddechowego. Szczawy alkaliczno-słone Krościenka, Szczawnicy i Wysowej, zdobyły sobie już dawno zupełne uznanie lekarzy i chorych w przy-

padkach nieżytów dróg oddechowych. W niektórych postaciach schorzeń gardła i krtani działają wprost znakomicie wziewania siarczanej wody Lubienia, stosowane w odpowiednio urządzonym zakładzie inhalacyjnym. Taki sam zakład przydałby się bardzo w zachodniej połaci Polski. Dla leczenia przewlekłych nieżytów górnych dróg oddechowych, zdarzających się niezwykle często u dzieci, dotkniętych t. zw. odrętwiałą postacią zołzów, rozporządzamy pierwszorzędnemi solankami Ciechocinka, Iwonicza, Rabki i Rymanowa. Do leczenia klimatycznego dają doskonałą sposobność liczne uzdrowiska górskie i nadmorskie. Nie należy także lekceważyć korzystnego wpływu, jaki przynosi pobyt w suchych lesistych równinach. Na osobne podkreślenie zasługują zalety klimatu, cechującego osady, rozrzucone w jarze dniestrowym z Zaleszczykami na czele.

5. W grupie 5-ej skupiliśmy razem nader różnorodne sprawy chorobowe. Uczyniliśmy to dla tego, że lecznictwo posługuje się przeciw tym rozmaitym chorobom prawie zawsze jednakowymi czynnikami dynamicznymi.

W chorobach stawów, ścięgien i mięśni przyrody gośćcowej i przyrody podagrycznej, zdobyły sobie już bardzo dawno uznanie kąpiele siarczane, słone, mułowe i borowinowe. Na brak ich w Polsce nie możemy się skarzyć. Kąpieliska siarczane wymieniliśmy już wyżej. Kąpiele słone mamy w Ciechocinku, w Delatynie, w Druskienikach, w Inowrocławiu, w Jastrzębiu, w Iwoniczu, w Rabce, w Rymanowie, w Truskawcu. Są wreszcie widoki po temu, że zakład kąpielowy powstanie w niedalekiej przyszłości także w Wieliczce. Kąpiele mułowe i borowinowe posiadają w bardzo dobrej jakości wszystkie kąpieliska siarczane, niektóre słone, oraz zdrojowiska, rozporządzające szczawami żelazistemi, z Krynicą i z Żegiestowem na czele.

Godzi się także zaznaczyć, że we wszystkich już niemal zakładach znajdują się nowoczesne urządzenia dla mechano-elektro-termo-foto- wzgl. aktinoterapji.

W leczeniu przewlekłej gruźlicy narządu ruchu, z włączeniem skóry i gruczołów chłonnych, zajęły pierwsze miejsce uzdrowiska solankowe. Wraz z wielkiem rozpowszechnieniem fototerapji nabierają stopniowo coraz większego znaczenia wysokogórskie stacje klimatyczne. W Polsce posiadają najlepsze warunki na takie stacje Zakopane, oraz

inne sąsiednie tatrzańskie osady. Większą jasnością nieba, a tem samem lepszą i trwalszą insolacją odznaczają się wysokogórskie okolice wschodniej Małopolski. Utworzenie w niektórych z nich uzdrowisk klimatycznych byłoby ze wszechmiar pożądane.

U chorych ze zmianami w narządzie ruchu, powstałemi na tle zakażenia kiłowego, wskazane są zdrojowiska siarczane i solanki jodowe. Szczególną wziętością cieszą się u nas Busk i Iwonicz, poczęści także Rabka.

W lecznictwie zdrojowokąpielowem chorób skóry odgrywają pierwszorzędną rolę wody siarczane. O polskich zakładach kąpielowych, rozporządzających tego rodzaju wodami, wspominaliśmy już kilkakrotnie.

6. Dla fizjoterapji chorób krwi posiadają równorzędne znaczenie czynniki klimatyczne i balneodynamiczne. W bardzo znacznej liczbie przypadków, stosownych dla leczenia uzdrowiskowego, znajdują chorzy bardzo dobre warunki w klimacie górskim. Jasną jest rzeczą, że nasi chorzy nie potrzebują ich szukać poza granicami Polski. Tam, gdzie z jakichkolwiek powodów wskazany jest pobyt w klimacie morskim, nadają się do tego celu w porze letniej uzdrowiska bałtyckie. Dla chorych, wymagających klimatycznego spokoju i ochrony przed czynnikami podniecającymi klimatu górskiego lub morskiego, wskazane są uzdrowiska nizinne, położone w okolicy suchej, lesistej, odznaczającej się małym stopniem zachmurzenia. Zalety te posiadają południowo-wschodnie kresy naszego państwa. Posiadają je wszakże tylko podczas ciepłej pory roku.

Czynników hidro- i balneodynamicznych dostarczają zdrojowiska szczaw żelazistych, a więc w Polsce Krynica i Żegiestów, po części także i Nałęczów. Zaburzenia w czynności narządu pokarmowego, przydarzające się niekiedy u chorych niedokrewnych, uzasadniają picie wód słonych (Druskieniki, Rymanów), alkaliczno-słonych i alkaliczno-słono-wapniowych (Krościenko, Krynica — zdrój Zubera, Szczawnica, Wysowa).

7. W grupie chorób, powstających na tle zmian w czynności gruczołów z wydzielaniem wewnętrznem, czyli t. zw. dokrewnych, zasługują na większą uwagę choroba Bazedowa i pokrewne jej stany hipertyreozy, polegające na zaburzeniach w czynności gruczołu tarczowego, oraz zaburzenia

płciowe, zależne od niesprawnej czynności gruczołów płciowych.

Wieloletnie doświadczenie nauczyło, że w chorobie Bazedowa i w pokrewnych jej stanach największą korzyść przynosi pobyt w klimacie górskim. Z pośród naszych chorych, wracało wielu z znakomitą poprawą z Zakopanego. Dobre wyniki daje także pobyt i leczenie w Krynicy i w Żegiestowie. Szkoda, że nie możemy jeszcze korzystać z Burkutu, położonego na wysokości przeszło 1000 mtr. n. p. m. i rozporządzającego znakomitą szczawą żelazistą.

W przypadkach niesprawności seksualnej współzawodniczą ze sobą pod względem skuteczności klimat górski i morski.

8. Z pośród chorób narządu moczowego tworzą choroby nerek przedewszystkiem materjał dla leczenia klimatycznego, choroby dróg moczowych materjał dla leczenia zdrojowo-kąpielowego. Chorzy na przewlekłe zapalenie nerek odnoszą największą korzyść w klimacie ciepłym i suchym. W lecie posiadają u nas te warunki uzdrowiska podgórskie i nizinne, położone w okolicach piaszczystych i lesistych, n. p. w części Województwa Lubelskiego, a dalej na płaskowzgórzu podolskiem. W przypadkach prostej hipertonji naczyniowej, której nierzadko towarzyszy białkomocz, przynajmniej sporadyczny, wskazany jest pobyt nad morzem, w danym razie pobyt i leczenie w Truskawcu lub w Morszynie.

Dla leczenie nieżytów dróg moczowych, kamicy nerek i pęcherza moczowego, posiadają w Polsce pierwszorzędne znaczenie szczawy słone (Druskieniki, Iwonicz, Rymanów), szczawy alkaliczno-słono-wapniowe) Krościenko, Krynica—zdrój Zubera, Szczawnica) i wapniowo-żelaziste (Krynica, Żegiestów, Wysowa). Największą wszakże wziętością cieszy się Truskawiec. Zawdzięcza ją wodzie ze zdroju Naftusia.

9. Kobiety z chorobami narządu rodnego gromadzą się wszędzie w zdrojowiskach, rozporządzających kąpielami gazowemi, solankowemi, mułowemi i borowinowemi. U nas przeważna część tych chorych zapełnia Busk, Ciechocinek, Iwonicz, Krynicę i Żegiestów.

10. Z pośród chorób nerwowych o podłożu anatomicznem dostarczają materjału dla leczenia zdrojowo-kąpielowego gośćcowe i podagryczne zapalenia nerwów oraz kiło-

we schorzenia mózgu i rdzenia. Pewne znaczenie posiadają tu wody siarczane i solanki, zwłaszcza jodowe. Pierwszymi rozporządza cały szereg zakładów kąpielowych. Solanki jodowe mamy w Iwoniczu i w Rabce.

Dla leczenia nerwic ogólnych nadają się najlepiej zamknięte zakłady. W wyborze miejsca pobytu kierować się należy oceną konstytucji chorych. Ludzie dobrze zbudowani i odżywieni, niepobudliwi wymagają podniecających czynników klimatycznych. Dla osób przeczulonych, wątłych i słabych potrzebny jest klimat łagodzący.

Streściliśmy w głównych zarysach wskazania dla najważniejszych przewlekłych spraw chorobowych ze stanowiska fizjoterapji elementarnej i z myślą o polskich uzdrowiskach. Wynika z niego, że w kraju naszym mamy niemal wszystko, czego wymaga lecznictwo zdrojowe, kąpielowe i klimatyczne, a w logicznem dalszem następstwie i to także, że wyjazdy naszych chorych poza granice kraju uzasadnić można dostatecznie tylko w stosunkowo nielicznych przypadkach.

Opłakany stan ekonomiczny Polski skłonił nasz Rząd do wprowadzenia nigdzie zresztą nie spotykanych utrudnień paszportowych, równających się niemal zakazowi wyjazdów za granicę. Zatrzymało to w kraju wielotysięczną rzeszę osób, odwiedzających zazwyczaj uzdrowiska zagraniczne i skierowało ją do uzdrowisk krajowych. Zapewne, nie mieli w nich zupełnej wygody i wielkiego komfortu. Ale dla zdrowia znaleźli to, czego zdrowie potrzebowało. Własne doświadczenie, nabyte przez przymus wyjątkowych stosunków, dopomoże zapewne do utrwalenia wiary w skuteczność rodzimej balneo- i klimatoterapji i do uznania istotnej wartości własnych uzdrowisk. Z wiary i z uznania zrodzi się niewątpliwie systematyczna praca, zmierzająca do podniesienia na wysoki poziom zdrojownictwa polskiego.

Prof. dr. L. Korczyński

BALNEOGRAFJA.



Tatry. — Morskie Oko.
Fot. Inż. Jaroszyński

BIAŁY DUNAJEC

LETNISKO — STACJA KLIMATYCZNA.

Położenie i okolica. — Wieś w powiecie Nowotarskim, województwie Krakowskiem nad Białym Dunajcem. Stacja kolejowa Nowy Targ — Zakopane. (4 klm. od Poronina, 11 klm. od Zakopanego). Okolica malownicza górzysta. Mieszkania u górali. Lekarze i apteka w Poroninie. Frekwencja około 500 osób rocznie.

BOLECHOW

LETNISKO — ŹRÓDŁA SOLANKOWE.

Położenie i okolica. — Miasto liczące 8.000 mieszkańców, w powiecie Doliniańskim, województwie Stanisławowskiem. Stacja kolejowa na linji Lwów — Stryj — Stanisławów; urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Miejscowość położona malowniczo u podnóża Karpat,



Z okolic Bolechowa. — Skały w Bubniszczu.
Fot. Cz. Łączkowski.

359 m. n. p. m., nad rzeką Sukielą, blisko jej ujścia do rzeki Świcy, wśród lasów grabowych, bukowych, dębowych i iglastych.

Klimat. — Powietrze podgórskie, czyste, zdrowe, gleba przepuszczalna, miasto czysto utrzymane.

Środki lecznicze. — Wskutek powyższych warunków klimatycznych i malowniczego położenia, Bolechów stanowi letnisko, uczęszczane licznie przez rekonwalescentów i potrzebujących wypoczynku.

Lekarze. — Dr. Blumenthal, Dr. Strassman-Altmanowa i Dr. Bilecki, ordynują stale; dwa zakłady lekarsko-dentystyczne.

Hotele i pensjonaty. — W miejscu są dwa hotele, kilka restauracyj i jadłodajni. Pozatem mieszkania wynajmują miejscowi mieszkańcy.

Apteki. — Apteka i droguerja w centrum miasta.

Sezon. — Trwa od wczesnej wiosny do późnej jesieni.

Ceny utrzymania. — Przeciętna cena całkowitego utrzymania wynosi miesięcznie 120 złotych od osoby.

Frekwencja. — Ponad 200 osób rocznie.

Rozrywki. — Park miejski w śródmieściu, w którym urządzane są zabawy i festyny. Dwie bibljoteki publiczne. W miejscu godne zwiedzenia są saliny.

W okolicy Bolechowa, w odległości 4 klm. znajduje się wieś Hoszów z cerkwią Bazyljanów zbudowaną w r. 1854, słynną jako miejsce odpustowe ruskie. Obraz cudowny wzorowany na częstochowskim. Na zachód z Bolechowa prowadzi kolejka leśna doliną Sukieli, która codziennie dojeżdża do Polanicy, aż do granicy Czechosłowackiej; można nią dojechać do słynnych skał „Doboszowskich" w Bubniszczu i Rozhurczu. Pozatem wycieczki w malownicze okolice zachodnich Gorgan i do zdrojowiska w Morszynie (13 klm. koleją).

Zarząd uzdrowiska. — Zarząd miastem sprawuje gmina, która udziela wszelkich informacyj listownych.

Komunikacja. — Dziennie kilka pociągów do Stryja, Lwowa i Stanisławowa — skąd dalej idą pociągi pośpieszne. Stacja kolejowa w mieście.

BRZUCHOWICE.

LETNISKO — STACJA KLIMATYCZNA.

Położenie i okolica. — Wieś w powiecie i województwie Lwowskiem (9 klm. od Lwowa). Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu.

Miejscowość położona wśród rozległych lasów, na wzgórzach; 308 m. n. p. m.

Klimat.—Gleba przepuszczalna, powietrze suche, czyste.

Środki lecznicze. — Miejscowość jest ulubionem letniskiem i miejscem wypoczynkowem lwowian i jako taka jest odpowiednia dla rekonwalescencji i chorób przewodów oddechowych. W projekcie budowa zakładu naukowego-sanatorjum (gimnazjum) oraz budowa kościoła.



Brzuchowice. — Zakład wodoleczniczy.

Lekarze. — Pomoc lekarska i apteka stale na miejscu.
Mieszkania. — W licznych willach i domach mieszkańców. Restauracja, kilka mleczarń i gospód.
Sezon. — Od maja do października.
Ceny utrzymania. — Przeciętnie 10 — 12 złotych od osoby dziennie.
Frekwencja — Około 1000 osób stałych i parę tysięcy przyjezdnych. W niedziele i święta kursują specjalne pociągi spacerowe ze Lwowa.
Rozrywki. — Czytelnia, zabawy, festyny, wycieczki i spacery po pięknej okolicy lesistej.
Zarząd Uzdrowiska. — Zarząd sprawuje gmina.
Komunikacja. — Bardzo dogodna, ze Lwowa kilka pociągów dziennie, na linji Lwów — Bełżec — Lublin — Warszawa. Stacja kolejowa w centrum miejscowości.

BUKOWINA.

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA GÓRSKA.

Położenie i okolica. — Wieś góralska w powiecie Nowotarskim, województwie Krakowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny Poronin, na linji kolejowej Kraków — Zakopane. — Wioska leży na grzbiecie Poroń-



Tatry Bielskie i przełęcz „Pod Kopą“.
Fot. Dr. T. Ostrowski.

ca 957 m. n. p. m. w odległości 7 klm. od Roztoki i 5 klm. od szosy z Zakopanego do Morskiego oka. Okolica górska z widokiem na wysokie Tatry.

Klimat. — Podalpejski, suchy, zwiększone natężenie promieni słonecznych.

Bukowina jest letniskiem odpoczynkowem, jak również nadaje się na stację klimatyczną dla leczenia chorób płucnych, w skłonnościach do gruźlicy, oraz chorób przewodów oddechowych.

Mieszkania.—W willi „Primula" z pensjonatem i u miejscowych górali.

Frekwencja. — W lecie bawi kilkuset kuracjuszów; w ro-roku 1925 było 560 osób.

Rozrywki. — Spacery i wycieczki w Tatry.

Komunikacja. — Na linji Kraków — Poronin — Zakopane kursują pociągi pośpieszne i osobowe. Z Poronina 8 klm. furą góralską.

BURKUT

ZDROJOWISKO PAŃSTWOWE (NIECZYNNE). ZDROJE SZCZAWY ŻELAZISTO WAPNIOWEJ I STACJA KLIMATYCZNA.

Położenie i okolica. — Mały zakład kąpielowy w powiecie Kosowskim, województwie Stanisławowskiem. Najbliższa stacja kolejowa Worochta lub Zabłotów.



Z okolic Burkutu. — Jezioro Szybeny.

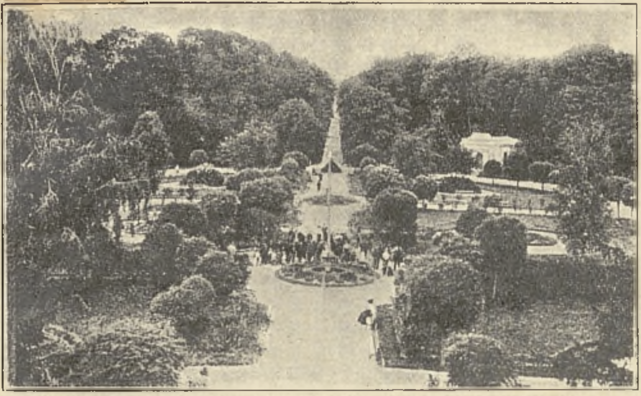
Okolica bardzo malownicza nad Czeremoszem, na poziomie około 1000 m. n. p. m., wśród ogromnych lasów szpilkowych u stóp Czarnohory. Jest to najdalej na południe wysunięty zakład w Polsce, w klinie, u źródeł Czarnego i Białego Czeremoszu.

Zakład przed wojną światową składał się z budynku kąpielowego o kilku kabinach i 3 will. Z powodu trudnego dojazdu około 64 klm. od najbliższej stacji kolejowej (Worochta), zakład rozwijał się bardzo powoli (frekwencja około 150 osób), jakkolwiek źródła, położenie i klimat posiada pierwszorzędne. Obecnie zakład stoi pustkami, zniszczony wskutek działań wojennych. W toku są pertraktacje z konsorcjum, które chce wydzierżawić i uruchomić ten zakład.

B U S K O

ZDROJOWISKO PAŃSTWOWE. — ZDROJE SIARCZANO-SOLANKOWE.

Położenie i okolica. — Miasto, liczące około 5.000 mieszkańców, w powiecie Stopnickim, województwie Kieleckiem. Stacja kolejowa Kielce, lub Szczucin. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.



Busko. — Park

Źródła mineralne w Busku znane były już w 12-em stuleciu. Prawidłowy rozwój miejscowości, jako zdrojowiska, datuje się od r. 1836, w którym wybudowano stylowy gmach łazienek do dziś istniejący. Zakład zdrojowy zajmuje obszerną dolinę, otoczoną wzgórzami, na których od strony północnej położone jest miasto Busko, zaś od strony południowej na górze znajduje się kolonja dziecięca. Wysokość nad poziom morza 183 m.

Klimat. — Umiarkowany klimat Buska posiada następujące średnie ciepłoty: maj + 14° C, czerwiec + 19° C, lipiec + 18° C, sierpień + 17° C i wrzesień + 15° C. Najwyższa ciepłota dnia dochodzi w lipcu i sierpniu 34° C w cieniu. Mało opadów atmosferycznych, przyczem niema nagłych przejść z jednej ciepłoty do drugiej. Ciepłota dnia w cieniu mało się różni od ciepłoty nocy, co stanowi główną zaletę miejscowego klimatu.

Środki lecznicze. — Busko posiada 9 źródeł mineralnych artezyjskich, których zasadniczymi składnikami są: siarkowodór, bezwodnik kwasu węglowego i sól kuchenna. Poza głównymi składnikami zawierają wody buskie: sól gorzką, sól glauberską, jodek magnezu i żelazo. Główne źródło „Rotunda" jest ujęte w murowany zbiornik o wewnętrznej średnicy 5 mtr. i głębokości 18 mtr. Źródło Nr. 2 jest ujęte w murowany zbiornik o wewnętrznej średnicy 6.5 m. i głębokości 8 m. Pozostałe siedem źródeł, jak również poprzednie, są ujęte w rury wiertnicze emaljowane obustronnie.



Busko. — Łazienki.

Wody ze źródła Nr. 1 (Michalskiego) używa się do picia. Sześć źródeł jest połączonych emaljowanemi rurociągami z centralnym zbiornikiem, znajdującym się pod wieżą ciśnień, skąd pompy parowe, systemu „Wortingtona", tłoczą wodę mineralną na wieżę ciśnień. Z wieży ciśnień woda mineralna doprowadzona jest emaljowanemi rurociągami bezpośrednio do wanien, a jednocześnie do tych samych wanien jest doprowadzona para za pomocą rurociągu parowego, połączonego z kotłownią zakładową. Woda mineralna w źródłach posiada temperaturę + 12° C, a wobec zawartości swobodnego siarkowodoru nie może być ogrzewaną w otwartem naczyniu (w danym wypadku w wannie), ponieważ w czasie ogrzewania swobodny siarkowodór ulatnia się. W celu uniknięcia utraty siarkowodoru przy ogrzewaniu, każda wanna jest zaopatrzoną w specjalny kran mięszacz, systemu „Körtinga". Kran ten przy każdej wannie jest połączony z jednej strony z emaljowanym rurociągiem, doprowadzającym wodę mineralną, z drugiej zaś strony z rurociągiem doprowadzającym parę z kotłowni; tak woda jak i para dostają się do kranu pod ciśnieniem dwóch atmosfer. Przy odpowiedniem ustawieniu kranu, otrzymujemy odrazu odpowiednią temperaturę (wskazaną przez lekarza w karcie porady). Ten bardzo drogi przy eksploatacji system ogrzewania wody mineralnej, daje jednakże najlepsze rezultaty i wyróżnia Busko wśród innych zdrojowisk siarczanych, lub siarczano-słonych. Szlam do ką-



Busko. — Sala balowa.

pieli błotnych zwozi się w miesiącach zimowych ze specjalnie urządzonych stawów do szop mułowych, przez które przepływa bezustannie odpływająca ze źródeł woda mineralna. Wskutek tego szlam mineralizuje się. W czasie ruchu kąpieli, szlam podwozi się ze szop mułowych do tak zwanego laboratorjum mułowego, gdzie mineralizuje się go drugi raz, t. j. zalewa się go wodą mineralną i gotuje za pomocą pary. Ugotowany szlam, przechodząc przez rafę, magazynuje się w specjalnych zbiornikach, skąd dostarcza się go bezpośrednio do wanien.

Urządzenia lecznicze. — Główny stylowy budynek łazienek siarczanych składa się z dużego, pełnego powietrza i światła holu, od którego rozchodzą się korytarze do łazienek i stylowej sali, służącej wieczorami do koncertów i zabaw tanecznych. Poza filarami tej sali znajdują się wejścia do łazienek. Budynek ten posiada ogółem 77 kabin dla dorosłych i 7 wanien dla dzieci, pierwszej klasy. Wszystkie wanny w klasie I są fajansowe.

Za głównym budynkiem znajdują się niewielkie łazienki II-ej i III-ej klasy. Łazienki II klasy składają się z dwóch niewielkich sal z drewnianemi przegródkami, w których znajdują się wanny. Jedna z sal posiada sześć wanien, przeznaczonych dla mężczyzn; druga sześć wanien, przeznaczonych dla kobiet.

Łazienki III klasy składają się z takich samych dwóch sal bez przegródek, z których jedna sala posiada 8 wanien,

przeznaczonych dla mężczyzn, druga zaś 6 wanien, przeznaczonych dla kobiet. Wszystkie wanny w klasie II i III są żelazne emaljowane.

Za łazienkami II i III klasy znajduje się pawilon łazienek błotnych (mułowych). Posiada on dwa korytarze, jeden przeznaczony dla mężczyzn, drugi zaś dla kobiet; każdy korytarz posiada po pięć kabin do kąpieli błotnych i po dwie kabiny do okładów i kąpieli częściowych błotnych. Każda kabina do kąpieli błotnych posiada po dwie wanny i dwie poczekalnie. Jedna wanna służy do kąpieli błotnej, druga zaś z wodą ciepłą zwyczajną do obmycia się po kąpieli błotnej. Wanny do kąpieli błotnych są kamionkowe i nieruchome, wobec czego kąpiel przyrządza się na miejscu w łazience w obecności kuracjusza. Dwie poczekalnie ułatwiają szybkość wydawania kąpieli, kiedy bowiem jeden kuracjusz kąpie się, drugi odpoczywa po kąpieli.

Obok łazienek błotnych znajduje się osobny pawilon zakładu przyrodoleczniczego, mieszczący oddział do natrysków i półkąpieli, 8 oddzielnych kabin z emaljowanemi wannami do kąpieli mineralnych sztucznych i higjenicznych, gabinet do elektroterapji, gabinet do helioterapji oraz salę gimnastyczną z aparatami Zandera i metodą Frenkla.

W parku zakładowym znajdują się dwa nowo-urządzone place, w odległości 250 mtr. jeden od drugiego, przeznaczone do kąpieli słonecznych. Każdy z placów jest szczelnie ogrodzony, posiada po dziesięć kabinek do rozbierania, oraz prysznic ze słodką wodą i odpowiednią ilość leżaków.

Na uwagę zasługuje, położony niedaleko zakładu szpital św. Mikołaja. Jest to faktycznie pensjonat dla niezamożnych chorych, którzy po odpowiedniem wylegitymowaniu się przed Zarządem szpitala są tu umieszczani za niewielką opłatą. Szpital obejmuje trzy pawilony, w których mieści się 105 łóżek i prowadzony jest pod kierunkiem lekarza, z odpowiednim personelem pomocniczym, t. j. felczerem, sanitarjuszkami i odpowiednią obsługą. Kuracjusze, zamieszkali w szpitalu, nie są krępowani ścisłymi przepisami szpitalnemi, muszą się jednak podporządkować pewnemu regulaminowi, określającemu chwile przyjęć, oględzin lekarskich, posiłków, wstawania i odpoczynku.

Na górze obok zakładu zdrojowego zajmuje obszerne tereny kolonja lecznicza dziecięca im. rektora dr. Józefa Brudzińskiego. Powstanie kolonji należy zawdzięczyć Dr. Szymonowi Starkiewiczowi, który, kierowany szlachetnemi pobudkami, nie szczędząc trudu i energji, założył tę kolonję w 1918 r. dla leczenia dzieci złożowatych. Budowa głównego pawilonu kolonji, obliczonego na 150 dzieci, zbliża się już ku końcowi, a jednocześnie w czasie letnich sezonów kolonja utrzymuje i leczy po 250 dzieci dziennie, rozmieszczonych w obszernych barakach i namiotach, otrzymanych w swoim czasie od amerykańskiego Czerwonego Krzyża. Niezależnie od powyższego i jednocześnie z zakończeniem głównego pawilonu zimowego, już w roku bieżącym rozpoczęta będzie planowa budowa stałych pawilonów dla letniej kolonji.

Wskazania lecznicze. — Gościec, czyli reumatyzm stawowy i mięśniowy w wszelkich postaciach. Zesztywnienie stawów pozapalne i pourazowe. Gościec zniekształcający, podagra lub dna. Zołzy (skrofuły) i gruźlica chirurgiczna (wspaniałe rezultaty otrzymują się przy jednoczesnem leczeniu kąpielami siarczanemi i helioterapją). Przymiot (syfilis) — w okresach II i III rzędnych. Choroby skórne. Stare pozapalne wysięki jamy brzusznej, narządów rodnych i kończyn. Otyłość, przewlekłe nieżyty górnych odcinków dróg oddechowych i przewlekłe nieżyty dróg żółciowych. Przewlekłe nieżyty i ich następstwa w organach moczopłciowych. Przewlekłe zapalenia naczyń i gruczołów chłonnych i ich następstwa. Choroby układu nerwowego, jak rwa nerwu kulszowego (ischias), wiąd rdzenia pacierzowego, nerwica serca, nerwica naczynioruchowa, neurastenja, przewlekłe zapalenie nerwów porażenia (paraliże) i niedowłady organiczne i histeryczne oraz pozostałości po przebytym przymiocie.

Przeciwwskazania.—Ostre stany zapalne z wysoką temperaturą. Krwotoki z płuc, macicy i innych organów, z wyjątkiem umiarkowanych krwotoków hemoroidalnych. Gruźlica płuc w stanie rozpadu. Wysoki stopień rozdęcia płuc. Organiczne wady serca, nie wyrównane.

Lekarze. — Dr. Leopold Byrkowski, Dr. Franciszek Piaseczyński, Dr. Szymon Starkiewicz, Dr. Zygmunt Żubr. Lekarz dentysta Dr. H. Sztabholc ordynują stale; Dr. C.

Berkman, Dr. Jaxa-Bykowski, Dr. M. Lesiński, Dr. J. Lewicki, Dr. I. Rubinstein, Dr. Rozenblatt-Molknerowa i Dr. R. Tatkowski ordynują tylko sezonowo.

Personel sanitarno-lekarski składa się z 2 felczerów, t masażystów i 4 masażystek.

Mieszkania. — Zakład zdrojowy posiada w swych pawilonach 18 pokoi na mieszkania dla kuracjuszów i restaurację zakładową wraz z kuchnią djetetyczną. Pozatem istnieją prywatne wille, a mianowicie: willa „Zofja" posiada 30 pokoi umeblowanych i prowadzi pensjonat; „Dom Zdrowia Policji Państwowej" posiada 38 pokoi umeblowanych oraz oddzielny lokal kuchenny, w którym dzierżawcy prowadzą restaurację; willa „Krakowska" posiada 21 pokoi umeblowanych, oraz prowadzi jadłodajnię; willa „Angielska" posiada 42 pokoje umeblowane i prowadzi pensjonat; willa „Słowackiego" posiada 14 pokoi umeblowanych; willa „Wiślica" posiada 30 pokoi umeblowanych oraz lokal restauracyjny; willa „Oblęgorek" posiada 25 pokoi umeblowanych; willa „Wiktorja" posiada 50 pokoi umeblowanych i prowadzi jadłodajnię; willa „Bagatela" posiada 43 pokoje umeblowane i prowadzi pensjonat; willa „Wesoła" wraz z oficynami posiada 32 pokoje umeblowane i prowadzi pensjonat; willa „Brzozówka" posiada 61 pokoi umeblowanych oraz lokal restauracyjny; willa „Ormuzd" posiada 20 pokoi umeblowanych; willa „Szopena" posiada 32 pokoje umeblowane; willa „Bristol" posiada 48 pokoi umeblowanych oraz lokal restauracyjny; willa „Dersław" posiada 17 pokoi umeblowanych i prowadzi pensjonat; willa „Urocza" posiada 34 pokoje umeblowane oraz pensjonat; willa „Versal" posiada 29 pokoi umeblowanych i prowadzi pensjonat; willa „Mickiewicza" posiada 21 pokoi umeblowanych; wreszcie willa „Polonja" posiada 18 pokoi.

Apteki. — Aptek zakład zdrojowy posiada 2; jedną stałą w m. Busko, drugą sezonową w willi przy zakładzie.

Sezon. — Okres kąpielowy trwa, od 1 maja do 31 października i dzieli się on na trzy sezony: I sezon — od 1 maja do 30 czerwca; II sezon — od 1 lipca do 31 sierpnia i III sezon — od 1 września do 31 października.

Opłata kuracyjna. — Opłata kuracyjna wynosi od 4.50 do 18 złotych od osoby, za sezon.

Ceny kąpieli. — Mineralne od 2 — 3 zł., mułowe od 2 — 6 zł., mineralne sztuczne od 3 — 5 zł., zabiegi wodo-

lecznicze od 2 — 4 zł. Urzędnicy państwowi za specjalnemi zezwoleniami odpowiednich władz korzystają ze zniżek kąpielowych w wysokości 50%.

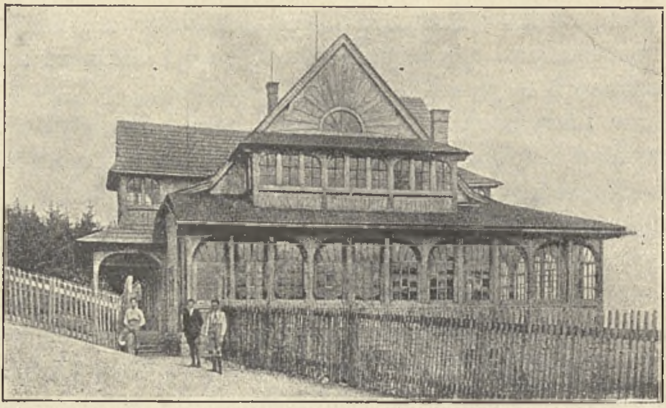
Ceny utrzymania. — Przeciętna cena pokoju od 2 zł.; przeciętna cena utrzymania od 5 — 7 zł. dziennie od osoby.

Frekwencja. — Od 4.500 do 5.000 osób rocznie.

Rozrywki. — Zakład zdrojowy posiada duży i pięknie utrzymany park, ze wspaniałymi gazonami, klombami i chodnikami do spacerów. Przed głównym pawilonem łazienek znajduje się obszerny deptak z estradą, na której 2 razy dziennie, t. j. od 8 do 10 zrana i od 4 — 7 wieczorem koncertuje orkiestra. Teatr zakładowy, w którym poza stałą sezonową trupą teatralną odbywa się sezonowo kilka przedstawień amatorskich i koncertów dobroczynnych. W głównym pawilonie zakładu znajduje się obszerna sala balowa, w której odbywają się co niedziela reuniony, bale i koncerty. W pawilonie zakładowym poza obszerną restauracją znajdują się pokoje do gry w karty, szachy i warcaby i t. p. W r. 1926 dla przyjemności kuracjuszy urządzona będzie stacja telefonów bez drutu. Dla interesujących się zabytkami wycieczki do okolicznych miejscowości, gdzie znajdują się pamiątki historyczne, a mianowicie: do Wiślicy z domem Długosza, Chroberza Margrabiów Wielopolskich, Chotela Czerwonego, Chotelka Zielonego, Kurozwęk, Korczyna Starego, Korczyna Nowego nad Wisłą, Skorocic z pięknym parkiem.

Zarząd. — Zakład zdrojowy w Busku jest własnością państwową i znajduje się pod zarządem Ministerstwa Spr. Wewnętrznych Generalnej Dyrekcji Służby Zdrowia. Zakładem zarządu Dyrektor inż. Michał Byszewski. — Pozatem istnieje Komisja Zdrojowa, czuwająca nad porządkami sanitarnemi. Wszelkich informacyj w czasie poza sezonowym, udziela biuro Dyrekcji Zakładu. W czasie sezonu zaś Biuro informacyjne Komisji Zdrojowej w Busku.

Komunikacja. — Dojazd automobilami lub autobusami z Kielc do Buska wynosi od 8 do 10 złotych. Pozatem do Buska można przyjeżdżać od stacji Szczucin (w Małopolsce) 35 klm. końmi, lub od stacji Jędrzejów, (za Kielcami w kierunku Sosnowca) kolejką wązkotorową do Chmielnika, a stąd 18 klm. samochodem lub autobusem kursującym z Kielc do Buska.



Schronisko na stożku.

B Y S T R A

LETNISKO PODGÓRSKIE.

Położenie i okolica. — Wieś w powiecie Bialskim, województwie Krakowskim. Stacja kolejowa i urząd pocztowy w miejscu.

Miejscowość położona na południowym stoku Zachodnich Beskidów, nad rzeczką Białką. Okolica pagórkowata, lesista. Wzniesienie n. p. m. 430 m.

Klimat. — Podgórski, suchy; opady większe wiosną i jesienią.

Urządzenia lecznicze. — Letnisko wypoczynkowe dla przepracowanych i ozdrowieńców.

Urządzenia sanitarne. — Studnie z pompami. Częściowe oświetlenie elektryczne. Aparaty dezynfekcyjne.

Lekarze. — Lekarze i apteki w pobliskim Bielsku. Lekarz powiatowy dojeżdża często.

Sezon. — Od 1 czerwca do 1 września.

Mieszkania. — Pensjonat „Arka" na 50 osób. Pokoje we wsi na 100 osób. 2 restauracje, jadłodajnie, kawiarnia i mleczarnia.

Ceny utrzymania. — Całodzienne utrzymanie w pensjonatach od 7 — 9 zł. od osoby.



Mokry Staw na Babiej Górze.

Fot. K. Schestag.

Frekwencja. — Przed wojną do 2000 osób. Obecnie kil kaset osób rocznie.

Rozrywki. — Czytelnia, przedstawienia amatorskie; spacery po malowniczej okolicy; kąpiele rzeczne; wycieczki dalsze w okolice Śląska.

Zarząd Letniska. — W miesjcu zarząd gminy, który udziela wszelkich informacyj.

Komunikacja. — Stacja kolejowa w pobliżu wsi, na linji Kraków — Żywiec — Biała-Bielsk.

CHABÓWKA

LETNISKO GÓRSKIE.

Położenie i okolica. — Wieś w powiecie Nowotarskim, województwie Krakowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Okolica górska, lesista, zasłonięta od wiatrów. 428 m. n. p. m.

Miejscowość stanowi stację węzłową dla jadących na Podhale, w Tatry i Pieniny. W odległości 2 klm. znajduje



Ciechocinek. — Wieża ciśnień.

się piękne i znane zdrojowisko Rabka. W Chabówce przebywa latem około 200 letników.

Aprowizacja łatwa, mieszkania w willach i w domach wiejskich, w których gospodarze wynajmują część mieszkania (1 — 2 pokojowe). Mieszkania utrzymane są czysto.

Urządzenia sanitarne prymitywne, jednakże corocznie są ulepszane.

Pomoc lekarska i apteka w pobliskiej Rabce.

Kąpiele rzeczne w Rabie, spacery i wycieczki po okolicy oraz w Tatry, Pieniny i na Podhale.

CIECHOCINEK

ZDROJOWISKO PAŃSTWOWE. ZDROJE SOLANKOWE JODO-BROMOWE.

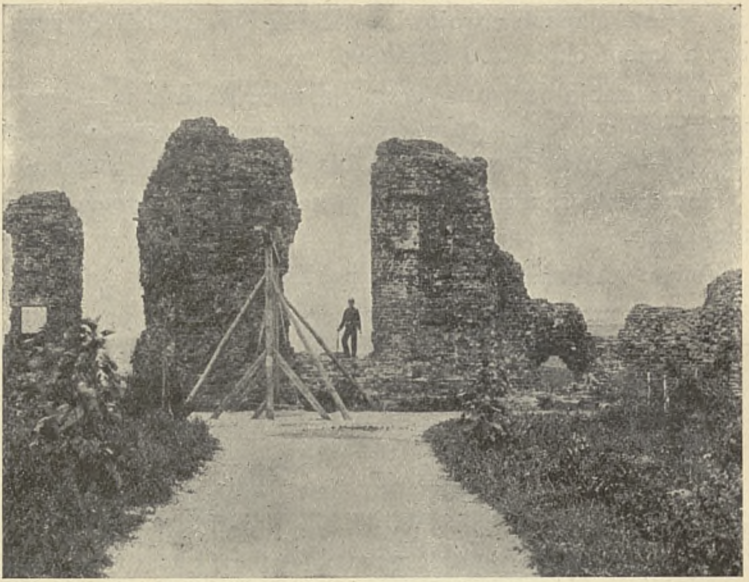
Położenie i okolica. — Ciechocinek położony jest na lewym brzegu Wisły przy stacji kolejowej tejże nazwy, w powiecie Nieszawskim, w województwie Warszawskiem (odnoga linji kolejowej Warszawa — Toruń), wzniesiony nad poziom morza 46 mtr.

W miejscu urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny.

Klimat. — Na zasadzie badań meteorologicznych, prowadzonych na miejscu od szeregu lat, stwierdzono, że w czasie od maja do końca września przeciętne ciśnienie barometru wynosi 756,3 mm., przeciętna ciepłota dzienna 15,8°C, przeciętna wilgotność bezwzględna 10,8 mm. Najczęstszy kierunek wiatru zachodni.

Środki lecznicze. — Solanki Ciechocińskie należą do wód mineralnych słonych. Pochodzenie swe zawdzięczają ławicy soli kuchennej, złożonej na dużej głębokości w okolicy dolnego biegu Wisły na Kujawach, w pokładach wapienia Jura, przeto typ wody mineralnej z poszczególnych otworów świdrowych jest jednakowy z przewagą soli ziem (wapnia i magnezu).

Wodę mineralną otrzymuje się zapomocą wiercenia otworów świdrowych rozmaitej głębokości: od 15,5 m. (Nr. 10) do 450 m. (Nr. 1).



Ciechocinek. — Ruiny w Raciążku.

Do wewnętrznego użytku służy solanka z otworów Nr. 8, 10 i 12, w stanie naturalnym lub butelkowana i nasycona kwasem węglowym, z reszty otworów do kąpieli i warzenia soli.

Pozostałości, po wywarzeniu z solanki soli, w postaci szlamu i ługu używane są do wzmacniania naturalnych kąpieli lub przyrządzania sztucznych po za Ciechocinkiem w następujący sposób: dla dorosłych na 100 litrów wody 3 klg. szlamu i 2 butelki ługu; dla dziecka $^1/_4$ do $^1/_2$ tej samej ilości.

Okolice Ciechocinka obfitują w torf, używany do kąpieli borowinowych, pospolicie zwanych błotnemi.

100 części wysuszonego przy 100° C torfu zawierają ciał:

organicznych roślinnych	35,60%
ciał humusowych	13,33%
ciał organicznych bliżej nieokreślonych .	20,90%
soli mineralnych	15.54%
piasku	14,58%

Urządzenia lecznicze. — Zabiegi kąpielowe i inne wydawane są w 4-ch budynkach: łazienki Nr. 1 mieszczą 70 ka-



Ciechocinek. — Łazienki Nr. 4.

bin z 137 wannami do kąpieli solankowych 2% i 6% oraz kwasowęglowych na solance, tudzież oddział wodoleczniczy; łazienki Nr. 2 (dla biednych) mieszczą 8 kabin z 76 wannami do kąpieli solankowych, borowinowych, oddział elektroleczniczy, oddział do okładów i kąpieli miejscowych borowinowych dla mężczyzn; łazienki Nr. 3 mieszczą 29 kabin z 27 wannami borowinowemi, oddział okładów i kąpieli miejscowych borowinowych dla kobiet oraz wziewalnię (inhalatorjum); łazienki Nr. 4 mieszczą 56 kabin z 104 wannami do kąpieli solankowych 2% i 6% oraz kwasowęglowych na solance.

W czasie sezonów czynny jest prywatny zakład gimnastyki leczniczej i zdrowotnej, gabinet Zanderowski i kąpiele powietrzno-słoneczne. W parku zdrojowym funkcjonuje kuchnia djetetyczna pod kierunkiem lekarza.

Od dwóch lat Komisja Zdrojowa prowadzi sanatorjum-pensjonat św. Tadeusza dla pracującej inteligencji, na 40 osób w każdym sezonie (4 zmiany). Opłata wynosi w przybliżeniu połowę ceny pensjonatów prywatnych. Zgłoszenia należy kierować do Komisji Zdrojowej w Ciechocinku.



Ciechocinek. — Łazienki Nr. 2.

Urządzenia sanitarne. — Ciechocinek posiada ulice szosowane, chodniki betonowe lub żuzlowane. Miejscowość jest bogato zadrzewiona, obfituje w parki i skwery. Na ulicach i w domach oświetlenie elektryczne. Wodociąg. W braku kanalizacji, realizacja której nastąpi w najbliższych latach (obecnie już się sporządzają plany), usuwanie płynnych odpadków domowych uskutecznia się zapomocą krytych beczek na kołach, w które musi być zaopatrzona każda posesja. Coraz większa liczba dworków urządza miejscową kanalizację Chambaud. Dom izolacyjny. Kamery dezynfekcyjne. Wóz ambulansowy dla chorych zakaźnych.

Wskazania lecznicze. — Wadliwa przemiana materji (dna, otyłość, cukrzyca). Przewlekłe zapalne choroby kobiece. Gościec stawowy i mięśniowy (reumatyzm). Zołzy i gruźlica chirurgiczna. Choroby serca i naczyń (przy dostatecznie sprawnym mięśniu sercowym). Choroby narządu nerwowego. Choroby narządu trawienia. Krzywica szczególnie w połączeniu z zołzami. Cierpienia przewlekłe górnego odcinka dróg oddechowych. Niektóre przewlekłe choroby skórne, przewlekłe zapalenia urazowe i infekcyjne tkanki łącznej podskórnej, okostny, kości, stawów, gruczołów i t. p.

Przeciwwskazania. — Wszelkie stany podgorączkowe i gorączkowe, gruźlica płucna we wszystkich okresach; cierpienia nerek z obecnością białka i krwi; złośliwe nowotwory (nawet po operacji doszczętnej); niewyrównana niedomoga sercowa; syfilis i inne choroby weneryczne w ostrej formie.

Lekarze. — Dr. Atlas Jakób, Dr. Biełoj Stefan, Dr. Brams Maurycy, Dr. Bukowska Jadwiga, Dr. Bitny Szlachto Onufry, Dr. Czerny Marjan, Dr. Ciągliński Kazimierz, Dr. Dembicki Ignacy, Dr. Drac Juljan, Dr. Fiszman J., Dr. Fafius Tadeusz, Dr. Feldman Józef, Dr. Hurwicz Joachim, Dr. Kowalewski Wacław, Dr. Kraushar Markus, Dr. Knobel Norbert, Dr. Krukowski Stanisław, docent Dr. Lorentowicz Leonard, Dr. Przyrembel Michał, Dr. Rudzki Przemysław, Dr. Szerzeniewski Stanisław, Dr. Tannenbaum Leon, Dr. Zeligsonowa Eugenja, stały lekarz zakładowy Dr. Ignacy Dembicki.

Personel sanitarno-lekarski. — 6 do 8 felczerów i felczerek, tyleż położnych, kilkadziesiąt masażystów i masażystek, 4 zakłady dentystyczne, oraz wolno-praktykujący personel pielęgniarski.

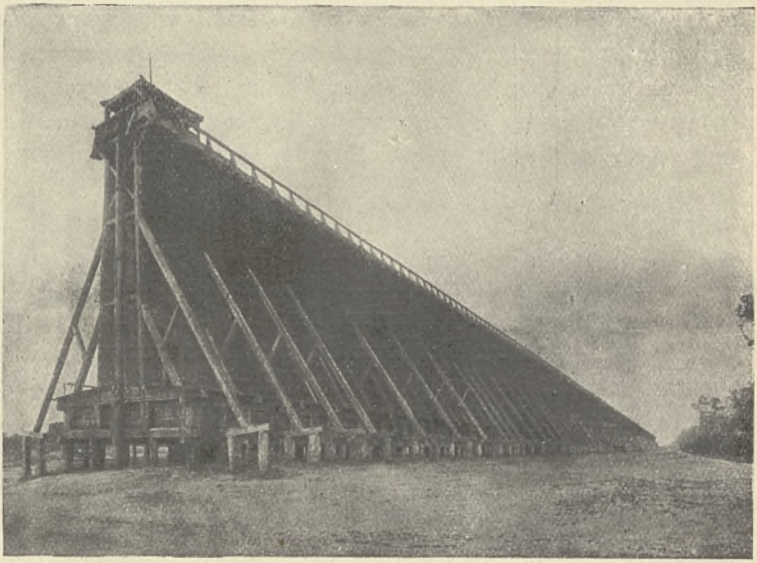
Apteki. — W czasie sezonów czynne są dwie apteki z jedną filją i trzy składy materjałów aptecznych, zwykle obficie zaopatrzone w krajowe i zagraniczne wody mineralne oraz w najnowsze środki farmaceutyczne.

Mieszkania. — Hotel (Milera) o 100 pokojach, zgórą 150 dworków z 4000 pokoi, około 20 pensjonatów, 3 restauracje, parę cukierni i kawiarni, 30 jadłodajni chrześcijańskich i rytualnych.

Sezon. — Trwa od 1 maja do 31 października.

Taksa Zdrojowa. — Karta sezonowa wynosi od 6 — 20 złotych.

Ceny kąpieli. — Solankowe I klasy — 3 zł., II klasy — 2 zł. 50 gr., III klasy — 1 zł. 50 gr., kąpiele kwasowęglowe — I klasy — 5 zł. 50 gr., II klasy — 5 zł.; borowinowe I klasy — 5 zł. 50 gr., II klasy — 4 zł. 50 gr.



Ciechocinek. — Tężnie.

Ceny utrzymania. — Przeciętna cena całego utrzymania wraz z mieszkaniem od jednej osoby wynosi 8 zł.

Frekwencja. — Przeciętna roczna frekwencja wynosi około 15.000 osób.

Rozrywki. — Orkiestra zdrojowa grywa do 5 godzin dziennie. W miejscowym teatrze opera i operetka z Katowic. Kino. Raz tygodniowo reunion. Taneczne zebrania towarzyskie, urządzane co tydzień przez Towarzystwo Przyjaciół Ciechocinka, oprócz tego szereg bali na cele dobroczynne i zabaw parkowych. Czytelnia zdrojowa posiada 100 zgórą pism krajowych i zagranicznych codziennych i tygodników. Trzy wypożyczalnie książek, z których czytelnia Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka posiada 5.000 tomów wyborowych dzieł i nowości. Plac sportowy, konkursy hippiczne, 8 placy tennisowych i krokietowych. Konkursy tennisowe i piłki nożnej.

Ciechocinek posiada ładne i wygodne spacery, jak np. po wale ochronnym,6 kilometrów długim, nad brzegiem Wisły (miejscami piękna plaża), do źródeł wody słodkiej wo-

dociągowej na Kuczku, do pięknego lasu państwowego w Odoljonie, do Raciążka. Piękne rozległe parki zdrojowe, park główny, gdzie rano i wieczorem we wspaniałej rotundzie grywa orkiestra, park sosnowy i rozległy podtężniowy. Z dalszych wycieczek — Toruń, Kruszwica, Gopło, Inowrocław, Gdańsk, Nieszawa, Włocławek i inne.

Właściciel zdrojowiska. — Właścicielem zdrojowiska jest Państwo. — Zdrojowiskiem zarządza Dyrektor Marjan Raczyński. Lekarzem zdrojowym jest Dr. Ignacy Dembicki. Zwierzchnią władzą jest Ministerstwo Spraw Wewnętrznych — Generalna Dyrekcja Służy Zdrowia. Na miejscu funkcjonuje Komisja Zdrojowa pod przewodnitcwem Dyrektora Zakładu. Komisja udziela wszelkich informacyj i prowadzi odpowiednie biuro, oraz załatwia wszelkie skargi i zatargi, zachodzące na tle życia w zdrojowisku.

W roku bieżącym będzie skończony wodociąg, zbudowany znacznym nakładem kapitału. W niedalekiej przyszłości zbudowany będzie dom zdrojowy z pawilonami hotelowymi i kąpielowymi, oraz źródło głębokie dla uzyskania gorącej solanki (termy).

Komunikacja. — Ciechocinek leży na szlaku Warszawa-Toruń i posiada bezpośrednią komunikację z Warszawą, Łodzią, Poznaniem, Toruniem. Z Warszawy w głównym sezonie chodzą wagony sypialne. Na miejscu do lokomocji służą samochody i dorożki.

CZARNIECKA GORA

LETNISKO I ZAKŁAD PRZYRODOLECZNICZY.

Położenie i okolica. — Powiat Konecki, województwo Kieleckie. Stacja kolejowa Niekłań. Urząd pocztowo-telegraficzny w Stąporkowie. Telefon międzymiastowy w miejscu. Uzdrowisko posiada idealne warunki klimatyczne leśno-górskie. Otoczone jest wzgórzami, pokrytemi przepysznym lasem iglastym. Wysokość 305 m. n. p. m. Od północy i wschodu malownicze stoki Gór Święto-Krzyskich. Grunt piaszczysty przepuszczalny, powoduje, iż niema nigdy kurzu ani błota.



Czarniecka Góra. — Widok ogólny.

Klimat. — Powietrze leśno-górskie, przepojone aromatem żywicznym i ozonem, jest w miarę wilgotne i absolutnie czyste.

Środki i urządzenia lecznicze. — W dwupiętrowym murowanym internacie są pokoje słoneczne, suche, obszerne, wygodnie urządzone i czyste. Na każdym piętrze jest wielka szklana weranda, zwrócona na południe. Mieszczący się w tym budynku zakład przyrodoleczniczy urządzony jest wzorowo; katedra Winternitza, aparaty do kąpieli kwasowęglowych, parowych i elektryzacji. Kąpiele słoneczne pod szkłem i na plaży piaszczystej nad rzeką Czarną. Kąpiel rzeczna. Kuchnia wzorowa. Djetetyka według przepisów. W r. 1925 wybudowano nową elektrownię, w roku zaś 1926 zaprowadzone będą nowe urządzenia elektroterapeutyczne. Zakład jest skanalizowany i posiada wodociąg z ciepłą i zimną wodą. Źródło, tryskające w parku, dostarcza idealnie czystej, wyśmienitej w smaku, miękkiej wody o niskiej temperaturze.

Wskazania lecznicze. — Choroby nerwowe, choroby dróg oddechowych, choroby serca i naczyń krwionośnych, cho-

roby pęcherza i nerek, choroby przemiany materji, choroby krwi, choroby kobiece, ozdrowieńcy oraz dzieci słabe i skrofuliczne.

Przeciwwskazania. — Choroby umysłowe, gruźlica.

Mieszkania. — Uzdrowisko posiada pomieszczenie na 100 osób, oraz 15 rodzin. Hoteli niema.

Apteki. — Apteka w Stąporkowie, odległa o 1 kilometr od Czarnieckiej Góry.

Sezon. — Sezon trwa od maja do października.

Opłata uzdrowiskowa. — Od osoby pobiera się za cały czas pobytu 15 zł.

Ceny kąpieli i zabiegów. — Kąpiele i zabiegi lecznicze od 50 gr. do 3 złotych.

Ceny utrzymania. — Dzienny koszt pobytu z całkowitem utrzymaniem i opieką lekarską wynosi obecnie od 10 zł. od osoby, w oddzielnym pokoju z pościelą, łącznie z oświetleniem elektrycznem.

Frekwencja. — Od 300 do 400 osób rocznie.

Rozrywki. — Pierwszorzędna stacja radjoodbiorcza, fortepjan, czytelnia (3.000 tomów), pisma, tennis, krokiet. W głównym sezonie koncerty, przedstawienia teatralne, reuniony i zabawy.

Właściciel uzdrowiska. — Inż. Zygmunt Misiewicz. Zarząd Czarnieckiej Góry udziela wszelkich informacyj na miejscu i listownie.

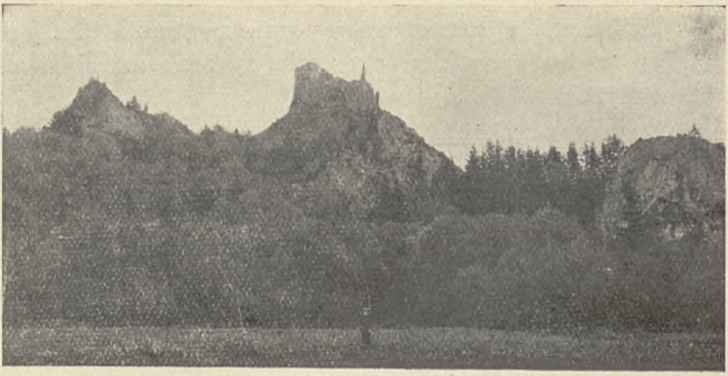
Komunikacja. — Z Warszawy czas podróży około 5 godzin, z Łodzi — 3 godz. Połączenie bezpośrednie do stacji kolejowej Niekłań.

CZERNIEWICE

ZDROJOWISKO. — ŹRÓDŁA SOLANKOWE.

Położenie i okolica. — Wieś w powiecie Toruńskim, województwie Pomorskiem. Odległość od Torunia 5 klm.

Miejscowość malownicza, sucha, położona na lewym wysokim brzegu Wisły, otoczona wielkimi lasami sosnowymi.



Czorsztyn.

Fot. S. Szostakowski.

Środki lecznicze. — Kąpiele solankowe i solankowo-kwasowęglowe. Łazienki o 10 kabinach. Woda do picia na miejscu, jak również rozsyła się w flaszkach, jako wodę leczniczą i stołową.

Mieszkania. — Na miejscu skromny pensjonat, kuchnia wiejska.

Lekarz. — Pomoc lekarska na miejscu.

Wskazania lecznicze. — Podagra, reumatyzm, skrofuły, cierpienia dróg trawiennych, ogólne osłabienie i przemęczenie oraz początkowe cierpienia serca.

Adres: Zdrój Czerniewice, poczta Toruń II, tel. Toruń 434.

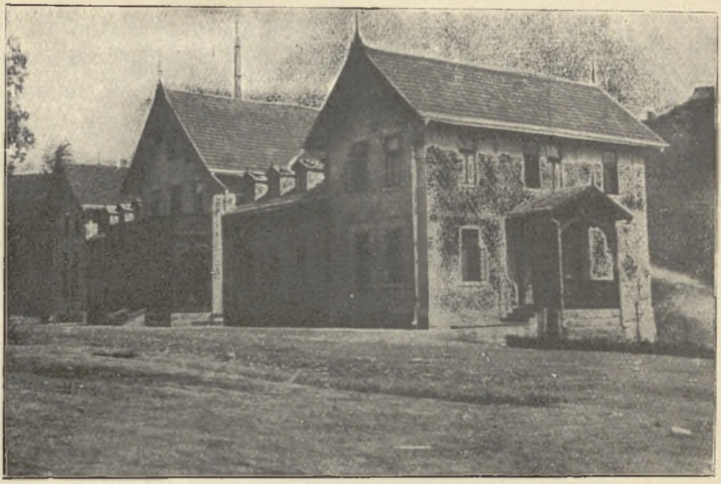
Komunikacja. — Końmi lub autobusem. Koleją do stacji Stawki na odcinku kolejowym Aleksandrów — Toruń, oraz statkiem kursującym pomiędzy Warszawą, a Toruniem.

C Z O R S Z T Y N

LETNISKO PODGÓRSKIE.

Położenie i okolica. — Wieś w powiecie Nowotarskim, województwie Krakowskim. Stacja kolejowa Nowy Targ lub Stary Sącz. Poczta i telegraf w Krościenku.

Letnisko położone jest nad Dunajcem w pięknej lesistej i górzystej okolicy, u stóp Pienin. Klimat wybitnie podgórski. Za wsią na skale znajdują się historyczne i słynne rui-



Delatyn. — Łazienki.

ny zamku czorsztyńskiego. Obok w odległości 2 klm. na wyniosłej skale, ruiny dość dobrze zachowanego zamku w Niedzicy.

Dla piękności okolicy, dobrego klimatu ściąga do Czorsztyna i Niedzicy dużo letników, turystów i miłośników przyrody. W r. 1925 bawiło tam przeszło 100 osób.

Mieszkania. — U miejscowych górali; restauracja.

Pomoc lekarska i apteka — w Krościenku i Szczawnicy.

Wycieczki do Czerwonego Klasztoru i w Pieniny. Kąpiele rzeczne.

Komunikacja ze stacji w Nowym Targu i Starym Sączu — samochodami.

DELATYN

ZDROJOWISKO. — ŹRÓDŁA SOLANKOWE I LETNISKO PODGÓRSKIE.

Położenie i okolica. — Miasteczko, liczące około 7.000 mieszkańców, w powiecie Nadwórniańskim, województwie Stanisławowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Miejscowość pięknie położona na poziomie 458 m. n. p. m.,



Typ huculki.

z rozległym widokiem na Dolinę Prutu, Beskidy Huculskie i Gorgany.

Klimat. — Miasto leży w kotlinie ochronionej od wiatrów, klimat łagodny, podgórski.

Środki lecznicze. — W pobliżu budynku kąpielowego znajduje się źródło naturalne o zawartości 32.6% części stałych, najwięcej zaś soli kuchennej. Solankę tą doprowadza się do łazienek rurociągiem i używa w odpowiedniem rozcieńczeniu do kąpieli i wziewania.

Urządzenia lecznicze. — Budynek kąpielowy jednopiętrowy, wybudowany w r. 1910 mieści 30 kabin o 40 emaljowanych wannach. Na piętrze wziewalnia wzorowana na zakładzie w Reichenhallu (Bawarja), oraz zakład gimnastyczny Zanderowski.

Urządzenia sanitarne. — Ulice żwirowane, chodniki, oświetlenie naftowe. Studnie. Doły Chambaud, z których zawartość wywozi się w krytych beczkach. Dom izolacyjny. Kamery dezynfekcyjne.

Wskazania lecznicze. — Cierpienia reumatyczne, krzywica, sprawy zapalne, choroby kobiece, skrofuloza, cierpienia dróg oddechowych.

Lekarze. — Dr. B. Bogdański, Dr. Petruszewicz i Dr. Barlstein, ordynują stale.

Apteka i personel sanitarno-lekarski w miejscu.

Mieszkania. — Dwa hotele. W willach i domach prywatnych około 200 pokoi. Kilkanaście restauracyj i jadłodajni.

Sezon. — Od 1 czerwca do końca września.

Ceny. — Ceny kąpieli od 1.50 do 2 zł. Cena pokoju z utrzymaniem około 10 zł. dziennie od osoby.

Frekwencja. — Do 5.000 osób rocznie.

Rozrywki. — Duży park, zabawy, festyny. Przedstawienia w Sokole. Czytelnia, księgarnia. Spacery nad Prutem w okolice górskie. Wycieczki koleją do sąsiednich uzdrowisk w Jaremczu, Dorze, Mikuliczynie, Worochcie i Tatarowie. Piechotą na szczyt Malawa (840 m.). Malownicza okolica i typy Hucułów.

Właściciel Zakładu. — Marja Czaplińska. Wszelkich informacyj listownych udziela Zarząd Zakładu kąpielowego w miejscu. Zarząd miastem sprawuje Magistrat.

Komunikacja. — Bezpośrednie pociągi pośpieszne na linji Warszawa, względnie Kraków — Lwów — Stanisławów, a dalej osobowe na linji Stanisławów — Jasina.

DOLINA CZARNEGO DUNAJCA

LETNISKA I STACJE KLIMATYCZNE PODGÓRSKIE.

Położenie i okolica. — Powiat Nowotarski, województwo Krakowskie. Wysokość 660 — 800 m. n. p. m. Dolina jest stosunkowo mało uczęszczana i mniej znana, gdyż wszyscy kierują się do Zakopanego. Miejscowość pagórkowata zalesiona, wycieczki bliższe i dalsze w Tatry Zachodnie. Znajdują się tu osiedla:



„Gruba Jedla" na Babiej Górze.

Fot. K. Schestag.

CZARNY DUNAJEC. — Miasteczko nad Czarnym Dunajcem, 660 m. n. p. m., stacja kolejowa odcinka Nowy Targ — Suchahora. Poczta, telegraf, lekarze i apteka na miejscu. Stałych mieszkańców 2400. Frekwencja około 150 osób.

CHOCHOŁÓW. — Wieś nad Czarnym Dunajcem 750 m. n. p. m., 4,5 klm. od stacji kolejowej Podczerwone (Odcinek Nowy Targ — Suchahora). Poczta na miejscu.

Mieszkania u górali. — *Frekwencja* — kilkadziesiąt osób rocznie.

WITÓW.—Wieś nad Czarnym Dunajcem, 800 m. n. p. m. (13 klm. od Czarnego Dunajca, 16 klm. od Zakopanego, 9 klm. od stacji kolejowej Podczerwone), odcinek Nowy Targ — Suchahora. Mieszkania w dworkach i u górali. Frekwencja około 200 osób rocznie.



Na szczycie Jawornika pod Jamną.
Fot. Cz. Paschalski.

DOLINA GÓRNEGO PRUTU

LETNISKA I STACJE KLIMATYCZNE PODGÓRSKIE.

Położenie i okolica. — Dolina Prutu leży w powiecie Nadwórniańskim, województwie Stanisławowskiem. Rzeka Prut, biorąca swój początek z pod Howerli, najwyższego szczytu pasma górskiego Czarnohory, płynie do Delatyna przepięknym wąwozem górskim. Wzdłuż rzeki idzie szosa do Worochty i linja kolejowa Stanisławów — Jasina (st. gr. czeska). Obecnie z powodu zburzenia wiaduktu za Worochtą pociągi dochodzą tylko do tej stacji.

Dolina Górnego Prutu na całej swojej długości może być traktowana jako miejscowość klimatyczna, mająca doskonałe powietrze, dzięki ogromnym obszarom leśnym, pokrywającym okoliczne góry. Jednocześnie dolina ta ma bardzo wielką wartość pod względem turystycznym, gdyż wycieczki na okoliczne góry, a zwłaszcza pasma górskie Czarnohory (około 2.000 m. n. p. m.) i Gorgany mogą zadowolić najwybredniejszego turystę. Na przestrzeni 45 klm. od Delatyna (458 m. n. p. m.) do Worochty (748 m. n. p. m.) znaj-



Worochta od południa.

duje się cały szereg miejscowości: DORA, JAREMCZE, JAMNA, DIŁOK, MIKULICZYN, PODLEŚNIÓW, TATARÓW, stanowiących letniska uczęszczane zwłaszcza przez mieszkańców województwa Lwowskiego, Stanisławowskiego i Tarnopolskiego. Najbardziej uczęszczanemi letniskami poza Worochtą są: Jaremcze (525 m. n. p. m.) i Tatarów (681 m. n. p. m.). 8 par pociągów, kursujących w lecie pomiędzy Delatynem, a Worochtą ułatwia wycieczki. Poczta i telegraf wszędzie na miejscu. Tatarów i Worochta uległy dużemu zniszczeniu podczas wojny (jeszcze obecnie w górach zachowały się doskonale rowy strzeleckie, zasieki z drutu kolczastego i schrony żołnierskie), obecnie jednak zniszczone budynki zostały odbudowane i ruch budowlany zwłaszcza w Worochcie jest duży.

Klimat. — Podgórski. Roślinność nadzwyczajnie bujna Olbrzymie przestrzenie leśne na górach i hale trawiaste.

Środki lecznicze. — Oprócz sanatorjum kasy chorych dla gruźliczych w Worochcie, specjalnych zakładów leczniczych dotąd niema. Kąpiele w Prucie i kąpiele słoneczne.

Lekarze. — Lekarze są w Jaremczu i Worochcie. Apteka w Jaremczu.



Jamna. — Widok ogólny.

Fot. Cz. Łączkowski.

Mieszkania. — We wszystkich tych miejscowościach jest sporo pensjonatów i dworków. Są też wszędzie hotele i restauracje. Niektóre pensjonaty nie dają pościeli.

Sezon. — Trwa od czerwca do września. Niektóre pensjonaty, zwłaszcza w Worochcie funkcjonują cały rok. W zimie korzystają z nich zagrożeni gruźlicą.

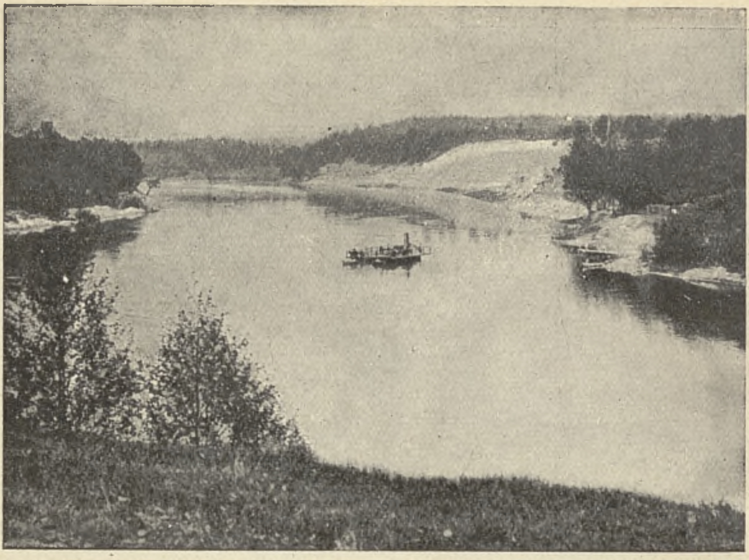
Ceny. — Przeciętna cena pensjonatu 6 — 10 zł. od osoby

Taksa uzdrowiskowa. — Gminy pobierają opłatę 3 zł. od osoby.

Frekwencja. — Do wymienionych miejscowości przybywa bardzo dużo osób, tak, że w lipcu nawet trudno o mieszkanie. Wzrasta corocznie frekwencja z b. Królestwa, a zwłaszcza z Warszawy.

Rozrywki. — Orkiestry w restauracjach w Jaremczu, zabawy, bliższe i dalsze wycieczki po nader malowniczej okolicy.

Komunikacja. — W każdej miejscowości stacja kolejowa na miejscu, jak również wózki i dorożki.



Druskieniki. — Widok na Niemen.

DRUSKIENIKI

ZDROJOWISKO. — ZDROJE RADJOCZYNNE. SOLANKOWO-BROMOWE I STACJA KLIMATYCZNA.

Położenie i okolica. — Zdrojowisko leży w powiecie Grodzieńskim, województwie Białostockiem, w odległości 17 kilometrów od stacji kolejowej tejże nazwy. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Okolica malownicza. Zakład kąpielowy, położony jest na piaszczystem płaskowzgórzu, na prawym brzegu Niemna u ujścia Rotniczanki. Wysokość nad p. m. 198 m.

Klimat. — W Druskienikach niema dużych wahań ciepłoty i ciśnienia barometrycznego. Powietrze odznacza się łagodnością i czystością, obfitością tlenu i ozonu oraz przesycone jest przepysznym aromatem substancji smolistych. Te świetne warunki klimatyczne wytwarzają: olbrzymia przestrzeń lasów sosnowych, grunt przepuszczalny, podlegający wpływom bakterjobójczym emanacji radowej, wyśmienite spadki ku rzece oraz stały słaby przewiew wiatru zachodniego.



Druskieniki. — Łazienki.

Środki i urządzenia lecznicze. — 17 źródeł samobijących. które łączą w sobie leczniczą wartość solanek z działaniem emanacji radu. Druskienickie wody mineralne należą do kategorji solanek chlorobromowych, zawierających obok sodu znaczną ilość wapnia, mniej magnezji i zaliczane są do silniejszych radjoczynnych wód w kraju. Własne pokłady borowiny. Kąpiele rzeczne z plażą piaszczystą na Niemnie i kaskadowe w Rotniczance. Kąpiele słoneczno-powietrzne w lesie sosnowym. Leczenie klimatyczne.

Zakład kąpielowy mieści 149 kabin i wydaje prócz radjoczynnych kąpieli solankowych, kąpiele kwasowęglowe sztuczne na solance, borowinowe, zabiegi wodolecznicze z wszelkiego rodzaju natryskami, elektroterapeutyczne i naświetlania lampą kwarcową. Pijalnia wód mineralnych z 3 źródeł. 3 zakłady djetetyczne, sanatorjum; szereg urządzeń lekarskich rozpoznawczych i pracowni do badań klinicznych.

Urządzenia sanitarne. — Zakład, hotele i pensjonty zakładowe oraz lepsze pensjonaty prywatne są skanalizowane.

Wskazania lecznicze. — Cierpienia gośćcowe, wszelkie stany przewlekłe po sprawach zapalnych, przewlekłe cierpienia narządów jamy brzusznej i narządów kobiecych, choroba żołądka z podkwaśnością, choroby trzustki i jelit, choroby przemiany materji, choroby nerwowe organiczne, niedokrwistość, choroby serca i naczyń, szczególnie nerwice,

wszelkie stany osłabienia i wyczerpania po przebytych chorobach. Pozatem wyjątkowo odpowiednie miejsce dla dzieci słabych i niedorozwiniętych.

Lekarze. — W zdrojowisku stale ordynuje lekarz zdrojowy i 2 zastępcy. W sezonie zaś ordynują konsultanci zakładowi, kilkunastu profesorów i lekarzy. Apteka w miejscu.

Mieszkania. — Oprócz hoteli i pensjonatów zakładowych, są hotele, pensjonaty i wille prywatne, w których jednocześnie może się lokować koło 3000 osób.

Sezon. — Okres kuracyjny w 1926 r. trwać będzie od 15 maja do 20 września i dzieli się na 3 sezony: I — od 15 maja do 20 czerwca; II — od 21 czerwca do 15 sierpnia; III — od 16 sierpnia do 20 września.

Taksa kuracyjna. — Wynosi od pojedyńczych osób oraz głowy rodziny 20 zł. Od każdego następnego członka rodziny 15 zł. Od dzieci do lat 10 i służby 5 zł. na okres sześciotygodniowy.

Ceny kąpieli. — Od 50 gr. do 6 zł. 50 gr., zależnie od rodzaju. W I-ym i III-cim sezonie ceny te są zniżone o 10% — 15%.

Ceny utrzymania. — Przeciętna cena za całodzienne utrzymanie wraz z mieszkaniem w sezonach I i III — 6 zł. 50 gr., w sezonie II — 7 zł. 50 gr. od osoby.

Rozrywki. — Czytelnia, orkiestra, bale i dancingi w sali kasyna, występy przyjezdnych artystów, tennis, boiska dla foot-ballu i walley-ballu, tereny do trainingów lekko-atletycznych, łodzie do sportu wioślarskiego, rybołówstwo, grzybobranie, piękne spacery i dalsze wycieczki (dzika kotlina Rajgrodu, dolina Niemna i piękne w głębi lasów jeziora: Lot, Gruta, Panieńskie Oko i inne).

Właścicielem zdrojowiska jest Towarzystwo Wód Mineralnych „Druskieniki", Sp. Akc.

Adres Zarządu — Warszawa, ul. Marszałkowska 130.

Informacji udziela Zarząd w Warszawie i biuro Zdrojowiska w Druskienikach.

Komunikacja. — Pociągiem pośpiesznym do st. Druskieniki, z Warszawy koło 5½ godzin, z Wilna 3 godziny. Od stacji kolejowej do zdrojowiska jedzie się samochodem, autobusem koło 30 minut, powozem — niecałe 1½ godziny doskonałą szosą. Cena za przejazd samochodem 2 — 3 zł. Miejsc w samochodach i powozach jest dostateczna ilość.

GOCZAŁKOWICE

ZDROJOWISKO — ZDROJE SOLANKOWE JODO-BROMOWE

Położenie i okolica. — Wieś, licząca około 500 mieszkańców, w powiecie Pszczyńskim, województwie Śląskiem. — Stacja kolejowa i urząd pocztowy w miejscu. Okolica pagórkowata lesista. Wieś leży w dolinie zasłoniętej od wiatrów. Wysokość n. p. m. 266 m.

Klimat. — Suchy, ciepły, mało opadów atmosferycznych.

Środki lecznicze. — Źródło solankowe, wywiercone w pokładach piaskowca w r. 1858, na głębokości 360 metrów.— Woda doprowadzona jest do łazienek rurociągiem i służy do picia, kąpieli i wziewania.

Urządzenia lecznicze. — Budynek kąpielowy mieści 45 kabin z wannami cynkowemi, żelaznemi emaljowanemi, oraz drewnianemi. — W budynku tym mieści się również wziewalnia; — oddział elektroterapeutyczny i gimnastyczny, oraz do masażu.

Urządzenia sanitarne. — Studnie, wywożenie odpadków w zamkniętych hermetycznie beczkowozach. — Aparaty dezynfekcyjne.

Wskazania lecznicze. — Skrofuły, reumatyzm, artretyzm, choroby kobiece i skórne, zatrucia rtęcią i ołowiem.

Lekarze. — Pomoc lekarska i personel sanitarno-lekarski na miejscu. — Apteka w Pszczynie.

Mieszkania. — W ograniczonej liczbie w domach zakładowych i we wsi.

Sezon. — Od 15 maja do 15 września.

Frekwencja. — Przed wojną przyjeżdżało około 1500 osób rocznie. Obecnie frekwencja bardzo mała z powodu zniszczenia zakładu i urządzeń leczniczych w 1921 r., w czasie powstania na Górnym Śląsku.

Rozrywki. — Park, spacery i wycieczki w okolicę.

Zarząd uzdrowiska. — Właścicielem zakładu jest p. Skarbek. Zarząd kąpielowy udziela informacji listownej.

Komunikacja. — Pociągi kursują na linji Kraków, Katowice — Dziedzice. Dworzec kolejowy w pobliżu zakładu.

HORYNIEC

ZDROJOWISKO — ZDROJE SIARCZANE.

Położenie i okolica. — Wieś w powiecie Lubaczowskim, województwie Lwowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny — Horyniec. Wysokość 350 m. n. p. m. Okolica pagórkowata, lesista, lasy przeważnie sosnowe.

Klimat. — Łagodny, powietrze czyste bez kurzu.

Środki i urządzenia lecznicze. — Źródła siarczane, eksploatowane oraz źródło żelaziste dotychczas nie eksploatowane. Budynek kąpielowy o 20 wannach.

Wskazania lecznicze. — Gościec przewlekły, cierpienia skóry, dna gośćcowa i porażenia gośćcowe, choroby kobiece, zatrucia metaliczne, skrofuły.

Lekarze. — Podczas sezonu ordynuje Dr. Węclewski i jedna masażystka.

Mieszkania. — Hotel o 24 pokojach (bez pościeli), jedna willa o 5 pokojach i kuchnia oraz jadłodajnia.

Sezon. — Trwa od 15 maja do 1 października.

Taksy uzdrowiskowej nie pobiera się.
Cena kąpieli siarczanej od 1.50 do 2 zł.

Ceny utrzymania. — Całodzienne utrzymanie wraz z mieszkaniem 5 zł. od osoby, pokoje bez utrzymania 2 zł. od osoby.

Frekwencja. — Około 500 osób rocznie.

Rozrywki. — Teatr, dwa parki i przechadzki dalsze i bliższe po lasach.

Właścicielami są małoletni Jadwiga, Zygmunt i Jan Kozłowscy. Informacji udziela Zarząd dóbr i lasów w Horyńcu, który jednocześnie sprawuje zarząd zdrojowiska.

Komunikacja. — Horyniec jest stacją kolei Jarosław — Rawa Ruska.



Dolina Oporu.

Fot. S. Szostakowski

HREBENÓW

LETNISKO PODGÓRSKIE.

Położenie i okolica. — Wieś w powiecie Skolskim, województwie Stanisławowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowy w miejscu.

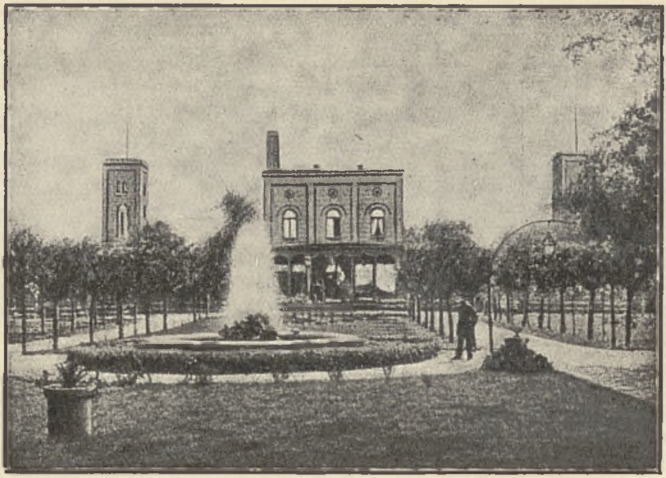
Letnisko położone jest w najpiękniejszem miejscu w dolinie Oporu, 492 m. n. p. m. Okolica lesista z widokiem na pasmo wysokich gór.

Klimat. — Podgórski, miejscowość osłonięta od wiatrów.

Z powodu pięknego położenia, dobrych warunków klimatycznych i dogodnego dojazdu, przyjeżdża tu do 200 letników, potrzebujących odpoczynku i dla rekonwalescencji.

Aprowizacja dogodna. Kilka will, pensjonatów i restauracja. Pomoc lekarska na miejscu. Pobyt uprzyjemniają spacery i wycieczki wzdłuż pięknej doliny Oporu. Miejscowość ta, jak również sąsiednia Zełemianka i Tuchla, mają pierwszorzędne warunki do rozwoju jako stacje klimatyczne.

Komunikacja. — Stacja kolejowa Hrebenów leży na linji kolejowej Lwów — Stryj — Ławoczne.



Inowrocław. — Łazienki.

INOWROCŁAW

ZDROJOWISKO — ZDROJE SOLANKOWE.

Położenie i okolica. — Zdrojowisko jest położone w mieście powiatowem Inowrocławiu, w województwie Poznańskiem, na głównej linji kolejowej Warszawa — Toruń — Poznań i Kraków — Katowice — Bydgoszcz — Gdańsk. Odległość stacji kolejowej od zdrojowiska 1 klm. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Zdrojowisko leży na wysokości 89 m. n. p. m.

Miasto Inowrocław, stolica Kujaw, stary gród piastowski, położony w żyznej ziemi Kujawskiej, słynnej z hodowli buraków i pszenicy, liczy około 30.000 mieszkańców, pięknie zabudowane, czyste, zaopatrzone w wodociągi, kanalizację i elektryczne oświetlenie, połączone jest z dworcem kolejowym elektrycznym tramwajem.

Klimat. — Stosunki klimatyczne Inowrocławia nie różnią się od Poznania, Bydgoszczy, Torunia, pomiędzy którymi Inowrocław jest położony. W sezonie jest przeciętnie mało opadów, a różnica temperatury pomiędzy dniem i nocą nieznaczna. Noce podczas sezonu są zwykle jasne i ciepłe.

Środki lecznicze. — Inowrocław leży na podziemnej skale solnej. Od roku 1907, w którym potężny zdrój podziem-

ny zalał kopalnię, odbywa się eksploatacja soli tylko w formie warzonki. Solankę do kąpieli sprowadza się rurami wprost z żupy solnej.

Działanie solanki Inowrocławskiej potęguje jeszcze dodanie ługu, który zawiera pod względem leczniczym bardzo ważne sole jodowe i bromowe. Jako dalszy środek leczniczy zaprowadzono w r. 1923 borowinę, którą sprowadza się z terenów miejskich.

Urządzenia lecznicze. — Odpowiadają w zupełności nowoczesnym wymaganiom; w dwóch budynkach z 60 łazienkami z jedną wzgl. dwiema wannami wydaje się kąpiele solankowe i kwasowęglowe. Specjalny zakład z 14 łazienkami do kąpieli borowinowych; pozatem oddział hydro i elektroterapji. W pobliżu domów kąpielowych znajduje się zakład do kąpieli słonecznych oddzielnie dla kobiet i mężczyzn, zaopatrzony w urządzenia natryskowe i rozmaite sprzęty do ćwiczeń cielesnych.

Urządzenia sanitarne. — Szpital powiatowy i wojskowy, kanalizacja, wodociąg.

Wskazania lecznicze. — Kąpiele solankowe inowrocławskie są wskazane przy artretyzmie, reumatyzmie, krzywicy u dzieci, skrofułach, porażeniach, chorobach kobiecych, anemji, chorobach sercowych i nerwowych.

Przeciwwskazania. — Gruźlica płuc.

Lekarze. — Stale praktykuje 14 lekarzy oraz 3 lekarzy dentystów; trzy apteki w śródmieściu.

Personel sanitarno-lekarski. — 2 masażystów, 3 masażystki i 15 wyszkolonych kąpielowych.

Mieszkania. — 7 hoteli, 14 pensjonatów, 30 restauracji, 8 cukierni, 10 kawiarni; ogólna liczba pokoi 1400.

Sezon. — Trwa od połowy maja do końca września.

Taksa kuracyjna. — Pierwszy członek rodziny płaci 10 zł., drugi 7 zł., dzieci do lat czternastu — 3 zł.

Ceny. — Przeciętna cena kąpieli 2.50 zł. Cena całodziennego utrzymania jednej osoby 5 zł., cena pokoju 2 — 3 zł.

Frekwencja. — Około 4500 osób.

Rozrywki. — Teatr, 2 kina, bibljoteka, czytelnia, 100-morgowy park, 2 orkiestry, wycieczki bliższe i dalsze.

Właścicielem zdrojowiska jest Magistrat m. Inowrocławia.



Istebna. Widok na Baranią Górę.

Informacji udziela Komisja Zdrojowa lub Zarząd solanek.

Komunikacja. — W pociągach są w czasie sezonu bezpośrednie wagony; od stacji kolejowej do zdrojowiska tramwajem elektrycznym lub samochodem, za opłatą 30 gr. od osoby.

I S T E B N A

LETNISKO — STACJA KLIMATYCZNA.

Położenie i okolica. — Wieś góralska w Beskidach Zachodnich u źródeł Olzy, w powiecie Cieszyńskim, województwie Śląskiem. Stacja kolejowa Ustroń. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Okolica wyjątkowo piękna. Płaskowzgórze Istebna, 10 klm. w kwadracie, położone jest na południe od doliny Wisły. Południowe stoki góry Baraniej, z której Wisła wypływa, znajdują się już w Istebnej. Płaskowzgórze pokryte jest przeważnie lasami rządowymi.

Miejscowość otoczona jest łańcuchami Beskidów do 1000 m. n. p. m. i osłonięta jest od wiatrów, zwłaszcza północnych, wschodnich i zachodnich. Środkiem płaskowzgó-

rza przepływa rzeka Olza (dopływ Odry) ze wschodu na zachód, wskutek czego północne stoki, łagodnie spadające od Beskidów do Olzy wystawione są bezpośrednio pod działanie promieni słonecznych południowych i wyjątkowo silnie nasłonecznione.

Klimat podgórski. Powietrze ożywcze, nasycone aromatem iglastych lasów i górskich łąk. Wysokość 750 m., średnia temperatura roczna 7°C, przeciętna ilość opadów 800 mm. rocznie. Śniegi obfite.

Na płaskowzgórzu znajdują się 2 źródła siarczane i żelaziste, dotąd chemicznie niezbadane.

Mieszkania. — Obecnie w Istebnej można znaleźć pokoje z utrzymaniem w wybudowanych w 1925 r. w willach, należących do artysty malarza L. Konarzewskiego, oraz w nowej szkole u Szatkowskiego. — Razem 60 pokoi.

W r. 1925 rozpoczęto budowę kolei normalnotorowej Ustroń — Wisła, a równocześnie przez przełęcz budowę nowej szosy do Istebnej. W ten sposób zapewni się dogodny dojazd do centrum uzdrowiska.

W stadjum budowy sanatorjum djetetyczno-przyrodolecznicze na 100 pokoi, oraz hotel na 250 pokoi, pod kierunkiem szwajcarów. Otwarcie hotelu i sanatorjum w 1928.

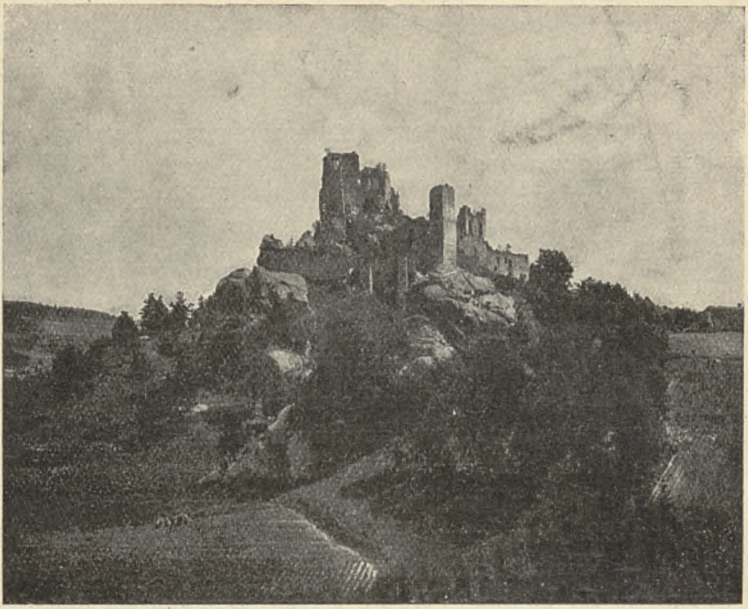
Po informacje zwracać się do D-ra J. Kotasa, notarjusza w Cieszynie.

I W O N I C Z

ZDROJOWISKO. — ZDROJE SZCZAWY SŁONO-JODO-BROMOWEJ I STACJA KLIMATYCZNA

Położenie i okolica. — Wieś na północnym stoku Karpat, zniżającym się łagodnym spadem w dolinę Wisłoka, w powiecie Krośnieńskim, województwie Lwowskiem. Odległość stacji kolejowej Iwonicz, od zakładu zdrojowego wynosi 12 klm. gościńcem bitym, dobrze utrzymanym. Poczta, telegraf i telefon w centrum zdrojowiska.

Iwonicz - zdrój leży na końcu wsi, ciągnącej się wzdłuż skalistych brzegów górskiego potoku Lubatówki w obszernej dolinie, wzniesionej 410 m. n. p. m. i ukrytej wśród lasu jodłowego. U stóp góry „Przedziwnej" tryskają źródła,



Z okolic Iwonicza. — Ruiny zamku w Odrzykoniu.

a około nich ugrupował się zakład zdrojowy, otoczony ścianami gór lesistych.

Klimat. — Dolina osłonięta jest od wiatrów. Powietrze podgórskie, czyste, bogate w ozon. Wahania temperatury są nieznaczne; ciepłota przeciętna obliczona przez Dr. D. Wierzbickiego wynosi, w miesiącach od czerwca do sierpnia, + 14.8° C.

Środki lecznicze. — Pięć źródeł mineralnych, z których trzy „Karola" — „Amelji" i „Emmy" są szczawami słono-jodo-bromowemi, zawierającemi jako główne składniki: chlorek sodowy, dwuwęglan sodowy, jodek sodowy, bromek sodowy,, dwuwęglan litowy i boran sodowy, oraz znaczne ilości wolnego bezwodnika węglowego. Bezwodnik węglowy podnosi wartość wód, czyniąc je strawniejszemi i w piciu przyjemniejszemi. Szczelne nakrycie źródeł oraz szklane rury przy syfonie, chronią wodę od utraty wolnego bezwodnika węglowego, wskutek czego jest ona zupełnie przezroczysta, bezbarwna i silnie perełkująca.

Czwarty zdrój „Józefa" jest silną szczawą słono-żelazistą, zawierającą dwuwęglan żelazawy, chlorek sodowy i wol-

ny bezwodnik węglowy, piąty zaś zdrój „Adolfa", zawiera tylko siarkowodór.

Poza wymienionemi źródłami mineralnemi, których woda służy do picia i kąpieli, znajdują się w Iwoniczu również pokłady znakomitej borowiny.

Urządzenia lecznicze. — Trzy gmachy kąpielowe mieszczą kabiny do kąpieli słono-jodo-bromowych, klasy I, II, III z 21 wannami; łazienki do kąpieli borowinowych; zakład wodoleczniczy. Obok łazienek znajdują się nowo urządzone kąpiele słoneczne, połączone z zabiegami wodoleczniczemi.

W sezonie od 1 maja do końca września jest czynną w Iwoniczu filja lecznicy ortopedycznej Dr. Józefa Aleksiewicza ze Lwowa. — W lecznicy znajdują się cztery aparaty do kąpieli elektrycznych świetlnych, częściowych i ogólnych; urządzenia do galwano- i faradyzacji; aparat D'Arsonwalla, z selenoidem; aparat do diatermji; kąpiele czterokomorowe systemu Dr. Schnee; aparat Roentgena do celów djagnostycznych i leczniczych; dwie lampy kwarcowe; aparat Finzena; aparaty gimnastyczne systemu Dr. Zandera. Gimnastyka odbywa się na wolnym powietrzu pod kierunkiem fachowca, zaś w razie niepogody w sali zakładowej. W zakładzie stosowany jest również masaż ręczny i wibracyjny elektryczny.

Urządzenia sanitarne. — Wodociągi doprowadzają z gór zdrową źródlaną wodę do picia, oraz zaopatrują wodotryski i hydranty do polewania ulic i klombów. Zbiorniki biologiczne, oddzielne dla każdej willi. Dom izolacyjny. W willach i na placach oświetlenie elektryczne.

Wskazania lecznicze. — Do leczenia w Iwoniczu z wynikiem pomyślnym nadają się następujące choroby: zołzy, choroby gruczołów limfatycznych, obrzmienia i ropienia, choroby kości, zapalenia stawów, choroby jamy nosowej i przewodu słuchowego, nieżyty przewlekłe, choroby skóry, krzywica, gościec i dna czyli skaza moczanowa, kiła wczesna, późna i dziedziczna, szczególniej po leczeniu rtęciowem, choroby serca i naczyń krwionośnych (arterioclerosis), choroby układu nerwowego, jak porażenia, nerwobóle, uwiąd rdzenia i t. p. choroby kobiece, cierpienia żołądka i kiszek— nieżyty i cierpienia nerwowe, niedowłady kiszek (atonia), cierpienia wątroby i dróg żółciowych — obrzęki śledziony.

Lekarze. — W zakładzie ordynuje dwuch lekarzy zakła-



Iwonicz. — Widok ogólny.

dowych: Dr. Józef Aleksiewicz ze Lwowa i Dr. Jarosław Turzański z Jarosławia, nadto wolno praktykujący: Dr. Antoni Brajczewski z Lublina, Dr. Antoni Dorosz z Sanoka, Dr. Salomon Lanes z Jasła i stale od 25 lat ordynujący w Iwoniczu Dr. Zygmunt Wallach.

Mieszkania. — Trzy hotele zakładowe mieszczą 87 pokoi dobrze urządzonych wraz z pościelą. Trzy pensjonaty: „Zofjówka" o 35 pokojach z pościelą; „Ustronie" o 11 pokojach z pościelą i „Akacja" o 16 pokojach. Pozatem w zakładzie znajdują się cztery wille I klasy o 75 pokojach umeblowanych, 17 will II-ej oraz III-ej kategorji o 400 pokojach umeblowanych, bez pościeli, w tem jeden pensjonat „Dom Biały" (izraelicki).

Wynajmujący mieszkania w willach, należących do zakładu mogą również prowadzić własne gospodarstwo domowe, gdyż niektóre wille posiadają kuchnie. Można też wynająć mieszkanie we wsi, przyłączonej do rejonu zakładowego, gdzie znajduje się około trzystu pokoi z kuchniami. Pozatem są tu dwie restauracje (jedna izraelicka) — w których ceny ustalane są przez dyrekcję zakładu. Mięsa i pieczywa dostarcza rzeźnia i piekarnia zakładowa, dozorowana przez zarząd i lekarza zakładowego, zaś drobiu, na-

biału, jarzyn, w dostatecznej ilości, dostarczają wsie okoliczne i dwór.

Apteka. — Sezonowa filja apteki z Krosna na miesjcu, oprócz tego droguerja.

Sezon. — od 1 maja do 30 września.

Opłata lecznicza. — Wynosi od 14 — 18 zł. od osoby.

Ceny. — Kąpiele 3 zł. Całodzienne utrzymanie 4 zł. Pokój, zależnie od kategorji willi i położenia od 80 gr. wzwyż dziennie.

Frekwencja. — Około 5000 osób rocznie.

Rozrywki. — Park pięknie urządzony. Sala balowa, w której prawie codziennie urządzane są dancingi. Sporty, jak foot-ball, gimnastyka na świeżem powietrzu, prowadzona pod okiem doświadczonego lekarza ortopedysty, Dr. Józefa Aleksiewicza, dająca wprost zdumiewające wyniki w zdrowiu młodzieży. Bliższe i dalsze wycieczki na otaczające zakład szczyty górskie, z których rozpościera się przepiękny widok od południa na górę Cergową (710 m. n. p. m.) oraz przełęcz Dukielską, od północy zaś na Krosno, jedno z najstarszych miast polskich, a za nim na malownicze ruiny zamku „Odrzykoń". Do bliższych spacerów i wycieczek należą: na Glorjetę, najwyższy szczyt parku zakładowego, na połoniny, do stawu na Kawalcach i do Bełkotki, zjawiska przyrody, gdzie bełkocząca woda wyrzuca ze swych nurtów płomienie. Oprócz wycieczek pieszych, codziennie większe lub mniejsze gromadki kuracjuszy udają się automobilami na dalsze wycieczki: do sławnej z wojny światowej przełęczy Dukielskiej, wraz z leżącą w pobliżu pustelnią św. Jana z Dukli, do majestatycznie wznoszących się ruin zamku „Odrzykoń" i do kopalń nafty w okolicy. W zakładzie przygrywa dwa razy dziennie w godzinach picia wód orkiestra wojskowa. Pozatem podczas obiadów i kolacji, doborowy kwartet grywa w restauracji zakładowej. Czytelnia zaopatrzona w dostateczną ilość książek, gazet i pism.

W kaplicy, zbudowanej pod lasem, tuż przy zakładzie, odprawia kapelan zakładowy codziennie Mszę św.

Zarząd. — Właścicielami Zakładu są: Józef i Emma hr. Załuscy. Dyrektorem Zarządu Zakładu jest inż. Władysław Gieysztor. Zarząd Zakładu w Iwoniczu udziela szczegółowych informacyj na miejscu i listownych. Komisja zdrojowa czynna jest tylko w czasie sezonu.



Iwonicz. — Łazienki.

Uwagi. W celu uniknięcia nieporozumień należy przed wynajęciem pokoju lub mieszkania, sprawdzić w biurze Zarządu, czy dana willa lub pensjonat jest na liście tych will i pensjonatów, których mieszkańcy mogą korzystać z urządzeń kąpielowych zakładu. Kąpiele i wszystkie zabiegi lecznicze można uzyskać jedynie za ordynacją lekarza.

Komunikacja. Od strony Lwowa prowadzą trzy linje kolejowe: przez Sambor—Sanok, przez Przemyśl—Chyrów—Zagórze i najdłuższa przez Stryj. Od strony Warszawy i Poznania — przez Kraków—Tarnów—Stróże—Jasło, bez przesiadania się, lub przez Tarnów—Rzeszów—Jasło z przesiadaniem. Na stacji kolejowej Iwonicz, w czasie sezonu przy każdym pociągu czekają samochody osobowe lub też omnibusy. Koszt przejazdu od osoby około 2 zł.

JASTRZĘBIE

ZDROJOWISKO. — ZDROJE SOLANKOWE JODO-BROMOWE.

Położenie i okolica. — Jastrzębie-Zdrój jest gminą, położoną w południowej części powiatu rybnickiego, w woje-

wództwie Śląskiem, w okolicy lesistej, pagórkowatej, z pięknym widokiem na bliskie Beskidy na wysokości 300 m. n. p. m. Stacja kolejowa oraz urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Klimat. — Łagodny, podgórski, powietrze czyste. Ciepłota przeciętna od 1maja do 1 października wynosi + 16°C.

Środki lecznicze. — Jastrzębie posiada dwa silne źródła solanki jodowo-bromowej, pochodzące z głębokości 150 i 240 m, o wydajności przeszło 20.000 litrów na godzinę. Solankę pompuje się ze źródła do zbiorników, z których przechodzi naturalnem ciśnieniem przez miedziane, ogrzewane rury do wanien. Solankę prócz stosowania do kąpieli, wziewania i picia na miejscu, rozsyła się jako mineralną wodę stołową, napełnianą do flaszek najnowszym systemem.

Urządzenia lecznicze. — Jastrzębie posiada 3 budynki kąpielowe a mianowicie: łazienki Nr. 1 — gmach w ostatnim roku przebudowany, rozszerzony i zupełnie odnowiony, o 25 kabinach do kąpieli solankowych i kwasowęglowych sztucznych, oraz 7 kabin do kąpieli borowinowych. Bezpośrednio z oddziałem kąpielowym łączą się dwie duże i wygodne leżalnie do odpoczynku po kąpielach, mieszczące około 50 osób. Lazienki Nr. II. — stylowy budynek, wybudowany na wzór łazienek w Ems, mieszczący 16 kabin do kąpieli solankowych i 4 kabiny do kąpieli borowinowych, oddział dla częściowych kąpieli i okładów borowinowych, oraz jedną salę — wziewalnianą do ogólnych i pojedyńczych wziewań solankowych. Wanny w wymienionych łazienkach są częściowo marmurowe (monolity), częściowo kaflowe i emaljowane. Kabiny i wszystkie pomieszczenia są wyłożone białemi płytami kaflowemi. Nowy budynek Nr. III. mieszczący zakład wodoleczniczy, łazienki dla dzieci (18 wanien), oddział naturalnych kąpieli słonecznych, zakład elektroleczniczy z 3 lampami kwarcowemi, lampą Jesionek i Solux, gabinet do diathermii, dwa gabinety do kąpieli świetlnych, masaży elektrycznych i gabinet Roentgena.

W Jastrzębiu istnieją sanatorja i specjalne zakłady lecznicze, a mianowicie: duży zakład leczniczy SS. Boromeuszek (Marjanów), z pomieszczeniem na 400 dzieci i około

60 osób dorosłych, posiadający 40 kabin do kąpieli dziecięcych; sanatorjum wojskowe (około 60 łóżek) świeżo wybudowane; sanatorjum Spółki Brackiej województwa Śląskiego okazały gmach o 100 łóżkach i wreszcie sanatorjum zakładu ubezpieczeń społecznych województwa śląskiego o 120 łóżkach. Dwa ostatnie zakłady przyjmują tylko swoich ubezpieczonych członków. — W budowie sanatorjum dla pracowników kolejowych.

Urządzenia sanitarne. — Cała miejscowość objęta jest siecią kanalizacyjną (system filtracyjny) i wodociągową. Oświetlenie elektryczne. Dom izolacyjny dla chorych zakaźnych. Drogi i chodniki asfaltowane.

Wskazania lecznicze. — Zołzy, reumatyzm mięśni i stawów, choroby kobiece, zapalenie nerwów (ischias), przewlekłe katary dróg oddechowych, choroby skóry i kości, niedokrewność i blednica, nerwice, kiła. Zakład nie przyjmuje chorych z gruźlicą płuc we wszystkich okresach i z chorobami zakaźnemi.

Lekarze. — Stale ordynuje lekarz zakładowy Dr. Stanisław Typrowicz, który w sezonie posiada asystenta lekarskiego. Masażysta i masażystka na miejscu.

Mieszkania. — W Jastrzębiu jest 17 pensjonatów i hoteli z 300 pokojami, wraz z pościelą.

Apteka. — W miejscu stała apteka.

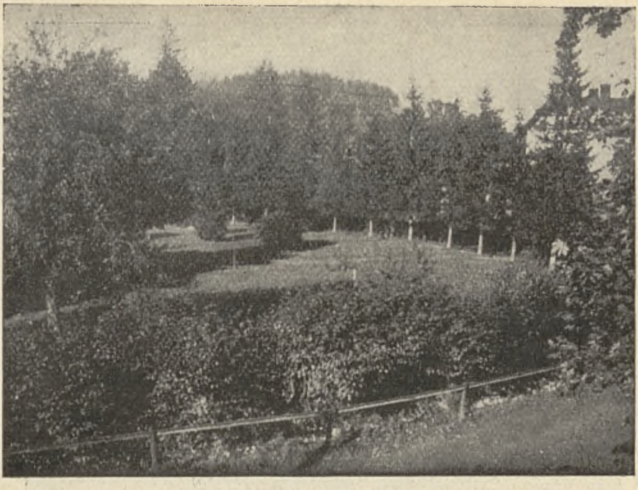
Sezon. — Trwa od 1 maja do 1 listopada.

Taksa kuracyjna. — Opłata sezonowa wynosi od 6—15 zł. od osoby, urzędnicy państwowi mają zniżki.

Ceny. — Kąpiele solankowe od 1,80—3 zł., borowinowe 4 zł., inne zabiegi specjalne od 1—5 zł. Utrzymanie z mieszkaniem od 4—10 zł. dziennie od osoby. Przeciętny koszt 30 dniowego pobytu łącznie z taksą kuracyjną, opieką lekarską i kąpielami wynosi około 235 zł.

Frekwencja. — Około 3.200 osób.

Rozrywki. — W kasynie zdrojowem bibljoteka i czytelnia. Przez cały sezon koncertuje 2 razy dziennie stała orkiestra zakładowa. W domu zdrojowym codziennie dancingi. Piękny dobrze utrzymany stary park zakładowy oraz otaczający zakład 1.000 morgowy majątek ziemski, należący do zakładu, umożliwiają spacery bliższe i dalsze. Do gier sportowych są 2 place tennisowe. Wiosłowanie na sta-



Jaworze — Fragment z parku zakładu dr. Czopa.

wie. — Kinoteatr. — Dalsze wycieczki do pobliskiego pasma Beskidów, w okolice Bielska, Cieszyna, kopalń i zakładów przemysłowych województwa Śląskiego i t. p.

Zarząd. — Właścicielami zakładu są spadkobiercy D-ra Witczaka. Informacji udziela Zarząd kąpielowy, do którego we wszystkich sprawach należy się zwracać.

Komunikacja. — Najdogodniejsze połączenia kolejowe przez Katowice—Orzesze—Zory—Jastrzębie wzgl. Katowice—Rybnik—Jastrzębie. Podróż z Katowic trwa około 2 godz. 15 min.

J A W O R Z E

PODGÓRSKA STACJA KLIMATYCZNA I ZAKŁAD PRZYRODOLECZNICZY.

Położenie i okolica. — Wieś w powiecie Bielskim województwie Śląskiem. Stacja kolejowa linji Cieszyn—Bielsko—Dziedzice znajduje się w odległości 2 klm. od zakładu. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Miejscowość leży na wysokości 400 m. n. p. m. wśród pasma lesistego Beskidu, w okolicy uroczej lesistej i zasłoniętej od wiatrów. Znajduje się tu również rozległy, obfitujący w egzotyczne drzewa park.



Wodospad z okolicy Jaworza.

Klimat. — Podgórski, powietrze czyste i łagodne. Opady atmosferyczne przeważają wczesną wiosną, poczem następuje zazwyczaj pogoda, odznaczająca się stałością ciepłoty dziennej.

Środki lecznicze i urządzenia. — Obok klimatycznych właściwości, w uzdrowisku istnieje zakład kąpielowy i przyrodoleczniczy, wraz z pensjonatem, własność D-ra Czopa, położony w osobnym, wyłącznie dla kuracjuszów przeznaczonym ogrodzie. Pensjonat zakładowy przyjmuje także zdrowych. W zakładzie stosuje się hydroterapję, kąpiele kwasowęglowe, igliwiowe, mineralne (sztuczne), elektro i helioterapję, gimnastykę i kurację djetetyczną.

Wskazania lecznicze. — Ogólna wątłość ustrojowa, niedokrwistość, rekonwalescencja, nerwowe cierpienia przewodu pokarmowego, wady i nerwice serca, cierpienia reu-

matyczne, neuralgje, wadliwa przemiana materji, neurastenja i histerja.

Lekarze. — Ordynują lekarz zakładowy Dr. Boreniek, i lekarz asystent. Apteka i personel kąpielowo-sanitarny w miejscu.

Mieszkania. — Oprócz zakładu jest w miejscu kilka prywatnych willi i dwie restauracje. Można też wynajmować sezonowe mieszkania w czystych domach chłopskich.

Sezon. — Trwa od 15 maja do 30 września.

Taksa uzdrowiskowa. — Pobierana jest jednorazowo za cały sezon od osób przebywających ponad 8 dni w kwocie 5 zł. od osoby i 10 zł. od rodziny.

Ceny utrzymania. — Przeciętna cena całodziennego utrzymania 6—9 zł.

Rozrywki. — Zabawy, bibljoteka, gry ogrodowe i pokojowe, wycieczki bliższe i dalsze całodzienne (Barania góra, Wisła, Ustroń, Cieszyn).

Zarząd.—Informacyj udziela Zarząd zakładu D-ra Czopa.

Komunikacja. — Kilka pociągów dziennie, bardzo dogodne połączenie. Na stacji dorożki.

KARTUZY

LETNISKO — STACJA KLIMATYCZNA.

Położenie i okolica. — Miasto powiatowe, liczące około 4000 mieszkańców, w województwie Pomorskiem. Stacja kolejowa w miejscu. Komunikacja z Poznaniem przez Chojnice, z Warszawą przez Pruszcz na linji Tczew — Gdańsk. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.

Miasto czyste, położone nad jeziorem Klasztornem, 220 m. n. p. m. Dokoła wzgórza porośnięte prześlicznym lasem (dużo buków), w sąsiedztwie olbrzymie jeziora, z których bierze początek rzeka Radunia. Okolice Kartuz są tak piękne, że słusznie otrzymały nazwę Szwajcarji Kaszubskiej. Przed wojną Kartuzy były celem bardzo licznych wycieczek niemieckich turystycznych.

Klimat. — Łagodny, powietrze doskonałe dzięki znacznemu wzniesieniu, dużym obszarom leśnym i dużej przestrzeni jezior, które czystością wody konkurować mogą



Kartuzy. — Widok na jeziora.
Fot. Z. Marcinkowski.

z jeziorami górskiemi. Grunt przepuszczalny, przeważnie piaszczysty.

Wskazania lecznicze. — Kartuzy i okoliczne miejscowości nadają się znakomicie na stację klimatyczną i na miejsce wypoczynku dla ludzi wyczerpanych. Doskonałe kąpiele w jeziorze. Wiosłowanie. Rybołóstwo (dużo węgorzy).

Lekarze. — Apteka i kilku lekarzy na miejscu.

Mieszkania. — W mieście i pod miastem (wzgórze Wolności) dużo pensjonatów. Pozatem hotele i mieszkania do wynajęcia u mieszkańców. Liczne restauracje. Ceny utrzymania 5 — 6 zł. W mieście wodociąg i elektryczność, w sąsiedztwie olbrzymia elektrownia na Raduni w Rudkach, zaopatrująca w elektryczność kilka powiatów.

Frekwencja. — Roczna frekwencja około 2.000 osób.

Rozrywki. — Prześliczne spacery po lasach i wzgórzach. Bliższe i dalsze wycieczki nad jeziorami, na Wieżycę (najwyższa góra), nad urocze brzegi Raduni, do Gdańska i Gdyni (49 klm. koleją).

Komunikacja. — Jadąc do Kartuz należy się przesiadać w Chojnicach lub w Pruszczu (Praust).



Kazimierz. — Widok ogólny.
Fot. Z. Marcinkowski.

KAZIMIERZ NAD WISŁĄ

LETNISKO.

Położenie i okolica. — Miasteczko w powiecie Puławskim, województwie Lubelskiem stacja kolejowa Puławy na linji Warszawa—Dęblin—Lwów odległa od Kazimierza 16 klm. Urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu.

Kazimierz leży na prawem brzegu Wisły, tworzącym w tem miejscu szerokie łożysko. Położenie Kazimierza jest nader malownicze, otoczony bowiem jest wysokiemi wapiennemi górami, zasłaniającemi miejscowość od północy i wschodu. Dolina zatem otwarta jest tylko na południe i zachód.

Szerokie łożysko Wisły wyłania w Kazimierzu wielomorgową plażę, z czystego przemytego najmniej dwa razy do roku wylewami piasku. W letnie miesiące plaża nagrzana promieniami słonecznymi, jest idealnem miejscem do kąpieli rzecznych i powietrzno-słonecznych. Wisła zmieniając corocznie główny nurt, tworzy tu wiele łach i jezior dzielących plażę na mniejsze lub większe odłamy.

Klimat. — Zasłonięcie Kazimierza wzgórzami od północy i wschodu, obfitość insolacji, urodzajna gleba na wapien-

nym i piaszczystym podłożu stwarzają pierwszorzędne warunki dla leczenia klimatycznego. Te dogodne warunki klimatyczne w Kazimierzu sprzyjają bujnemu wzrostowi roślinności, tworząc jeden ogród, obfitujący w najlepsze gatunki jarzyn, owoców, a przedewszystkiem śliwek. Od wczesnej wiosny przez całe lato góry okalające Kazimierz pokryte są dywanem kwiatów, krzewów i roślin.

Środki i urządzenia lecznicze. — Ten malowniczy zakątek kraju, do zarania Państwa Polskiego był placówką dla państwowej i ekonomicznej ekspanzji, ślady której w postaci malowniczych ruin zamku królewskiego i spichrzów zbożowych, bardzo ciekawych pod względem architektonicznym, zachowały się dotąd dość dobrze. Ruiny te od szeregu lat przyciągają liczne rzesze malarzy pejzażystów i wycieczki zbiorowe z całego kraju. Obecnie przyszłość Kazimierza leży w kierunku rozwoju jako letniska i stacji klimatycznej, przedewszystkiem dla dzieci niedorozwiniętych. Przemawiają za tem centralne położenie Kazimierza w Polsce, blizkość od Warszawy, idealna plaża, doskonały klimat i górzystość terenu. Dlatego też istnieją dążenia, ażeby w Kazimierzu stworzyć sanatorjum — zakład naukowy dla dzieci. Zorganizowane w roku ubiegłym „Towarzystwo Przyjaciół Kazimierza" dokłada wszelkich starań w tym kierunku i ostatnio zorganizowało biuro informacyjne. Na czele tej akcji stoi ksiądz prefekt Szepietowski.

Wskazania lecznicze. — Pobyt w Kazimierzu jest przedewszystkiem wskazany dla dzieci niedorozwiniętych, dla osób anemicznych i niedokrwistych oraz potrzebujących odpoczynku.

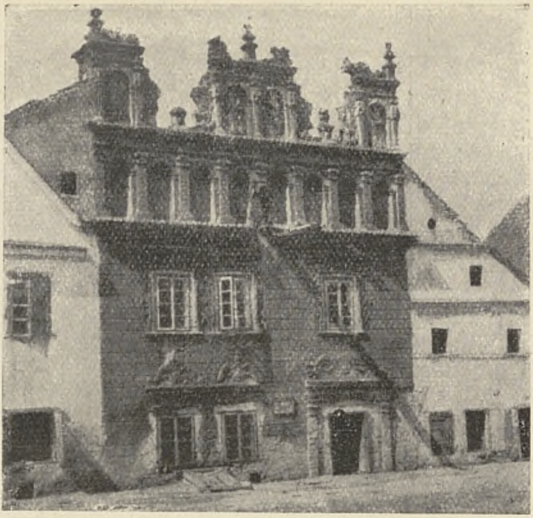
Lekarze. — Pomoc lekarska i apteka na miejscu.

Mieszkania. — W Kazimierzu są dwa hotele i kilka pensjonatów. Oprócz tego wynajmowane są mieszkania przyjeżdżającym w domach prywatnych. Kilka restauracyj i jadłodajni.

Ceny. — Ceny całodziennego utrzymania wraz z mieszkaniem wynoszą od 7 — 10 zł. od osoby.

Frekwencja. — Do Kazimierza przyjeżdża kilkaset osób rocznie.

Rozrywki. — Bibljoteka, czytelnia, zabawy urządzane w dziedzińcu starego zamku królewskiego, sporty, zwła-



Kazimierz nad Wisłą.

szcza pływackie i wioślarskie, wreszcie spacery w bliższe i dalsze okolice.

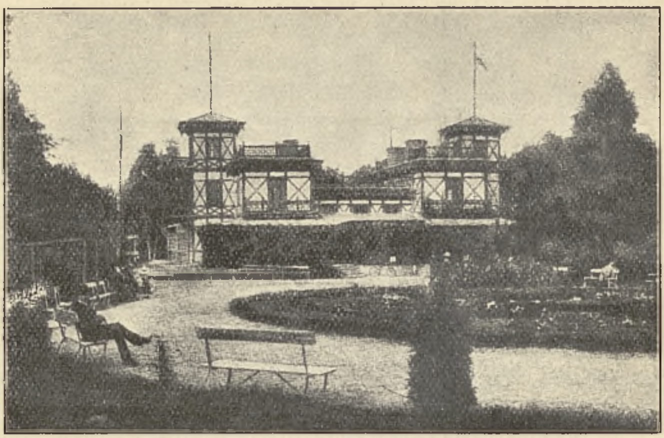
Zarząd. — W miejscu Magistrat miasta, oraz Towarzystwo Przyjaciół Kazimierza udziela wszelkich informacyj listownie.

Komunikacja. — Z Warszawy chodzą pociągi osobowe i pośpieszne. Dojazd koleją trwa 3 do 4 godzin do stacji Puław, skąd 16 kilometrów dobrą szosą do Kazimierza, dorożką w ciągu półtorej godziny, lub autobusem w ciągu 30 minut.

KONSTANCIN

WZOROWE LETNISKO.

Położenie i okolica. — Konstancin leży nad rzeką Jeziorką, w odległości 17 klm. od Warszawy, przy stacji Konstancin kolejki podmiejskiej Wilanowskiej, w powiecie i województwie Warszawskiem. Letnisko to zostało założone 1899 r. przez hr. Skórzewskiego, wśród rozległych lasów iglastych. Grunt piaszczysty, przepuszczalny, wzniesienie 101 metrów n. p. m. Urząd pocztowo-telegraficzny w pobli-



Konstancin. — Kasyno.

skim Skolimowie; rozmównica telefoniczna podmiejska i międzymiastowa na miejscu.

Urządzenia sanitarne i kulturalne. — Kanalizacja, wodociągi, elektryczność, szosy, chodniki, plaża nad rzeką Jeziorką, 40-morgowy park. Na miejscu przychodnia lekarska, apteka i kościół.

W celu utrzymania Konstancina jako prawidłowego letniska — miasta-ogrodu, na każdej parceli, która nie może być mniejsza, niż 10.000 łokci kwadratowych, może być postawiony tylko jeden dom mieszkalny, przytem nie wyższy, niż dwa piętra i mały budynek gospodarczy.

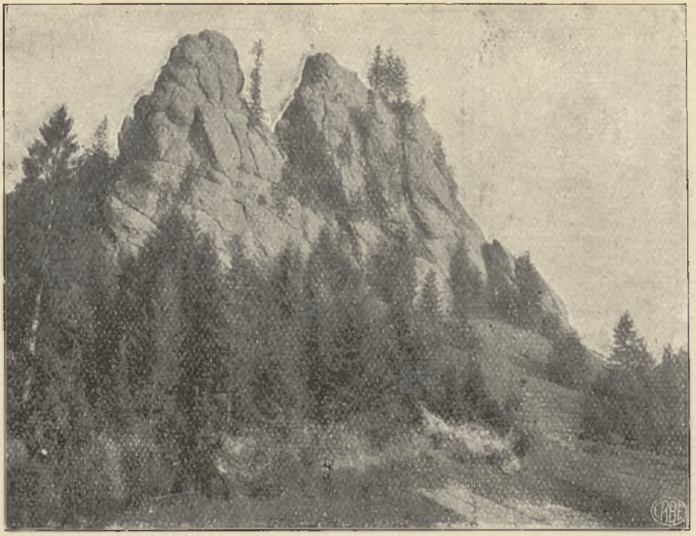
Wskazania lecznicze.—Miejscowość wskazana dla ozdrowieńców po ostrych i przewlekłych chorobach, jak również dla osób słabych, wyczerpanych, nerwowych, małokrwistych i z osłabioną działalnością serca.

Lekarze. — dr. Buczkiewicz, dr. Goebel, i dr. Olszewski.

Sezon. — Letni od 1-go kwietnia do 1 października i zimowy od 1-go października do 1 kwietnia.

Mieszkania. — W prywatnych willach z kuchniami, lub w pensjonatach, z których więcej znane: „Leliwa", „Irena", „Kaprys", „Jasna", „Rusałka".

Frekwencja. — Roczna frekwencja gości 1500 osób.



Skały w Uryczu.

Fot. Ad. Konopczyński.

Ceny. — Dzienny koszt utrzymania jednej osoby od 11 do 15 zł., z obsługą, mieszkaniem etc.

Komunikacja. — W sezonie letnim 28 pociągów dziennie do i z Warszawy, z których 6 pośpiesznych.

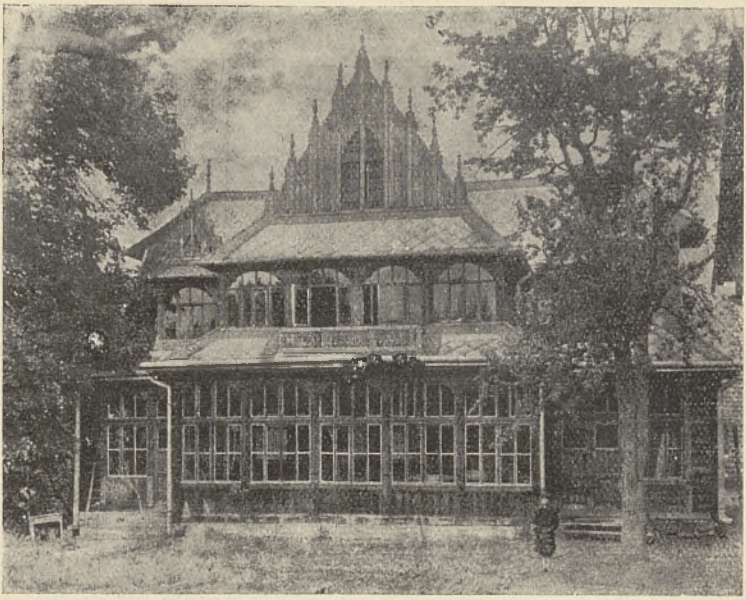
KORCZYN

LETNISKO PODGÓRSKIE.

Położenie i okolica. — Wioska w powiecie Skolskim, województwie Stanisławowskiem. Stacja kolejowa Synowódzko wyżne, na linji Lwów — Stryj — Ławoczne. Poczta i telegraf w miejscu.

Okolica górzysta i lesista, z widokiem na wysokie szczyty Bieszczad. Miejscowość sama leży w pięknej dolinie Oporu, około 400 m. n. p. m.

W lecie przebywa tu kilkadziesiąt rodzin letników. Mieszkania w kilku willach. Restauracja i jadłodajnia. Przed wojną czynny był zakład wodoleczniczy. Piękne



Zakład leczniczy Dra. Tarnawskiego.

wycieczki w dolinę Stryja, którą biegnie kolejka leśna. Wycieczki na najwyższy szczyt Bieszczad.

Komunikacja. — Dogodna, furami od stacji Synowódzko wyżne (5 klm.).

K O S Ó W

LETNISKO — STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA I ZAKŁAD PRZYRODOLECZNICZY D-RA TARNAWSKIEGO.

Położenie i okolica. — Kosów jest miastem powiatowem w Województwie Stanisławowskiem, liczącem około 3.000 mieszkańców. Najbliższemi stacjami kolejowemi jest Kołomyja, odległa 32 klm., lub Zabłotów 28 klm. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny na miejscu w Kosowie. Wzniesienie n. p. m. 415 m. Miasto położone jest bardzo pięknie w południowo-wschodnich Karpatach, w dolinie Rybnicy; od północy wznosi się prostopadłe urwisko ciekawe pod względem geologicznym. Okolica lesista. Malownicze stroje i typy miejscowej okolicznej ludności Hucułów.



Kosów. — Okolica.

Miasto jest słynne z artystycznych wyrobów kilimów i garncarskich. — Lecznica D-ra Tarnawskiego znajduje się na przysiółku Smodna.

Klimat. — Odznacza się wyjątkową łagodnością, jako miejscowości najbardziej wysuniętej na południe ze wszystkich podgórskich letnisk krajowych. Otoczenie lesistemi górami przyczynia się do zmniejszenia się wiatrów i zmian atmosferycznych. Główną cechę Kosowa stanowi: dużo słońca, piękna wiosna i długa jesień. Ilość opadów atmosferycznych mała (rocznie 600 mm.). Przeciętna ciepłota roczna jest znaczna (9° — 10° C.).

Środki lecznicze. — W lecznicy stosuje się tylko naturalne środki, t. j. ustawiczne działanie świeżego powietrza i kąpieli słonecznych bez uciekania się do sztucznych leków i metod. Umiarkowanie w jedzeniu z dietą jarską, leczenie postem (głodówką) oraz surowymi pokarmami (ku-



Jasieniów Górny.

racja owocowo-jarzynowa). Gimnastyka i zabiegi wodne. Odzwyczajanie od złych nałogów.

Urządzenia lecznicze. — Są przystosowane do wspomnianych środków, jak łazienki z łaźnią słoneczną (pomysłu D-ra Tarnawskiego), hala gimnastyczna, boiska do gimnastyki i kąpieli powietrznych.

Wskazania lecznicze. — Nadają się tu wszystkie niemal cierpienia chroniczne, w szczególności wywołane złą przemianą materji z wyjątkiem gruźlicy, chorób umysłowych i ogólnego wyniszczenia oraz chorób gorączkowych.

Lekarze. — Lecznicą kieruje właściciel Dr. Tarnawski, przy pomocy syna lekarza i 2 — 3 lekarzy pomocniczych oraz lekarki. Personel zakładowy pielęgniarski razem ze służbą wynosi w sezonie przeszło 30 osób.

Mieszkania. — W zakładzie jest 12 dworków mieszkalnych, mieszczących 70 pokoi, prócz tego stylową jadalnię, sezonową kuchnię, budynki dla służby i celów gospodarczych. Pościeli lecznica dostarcza tym, którzy jej przywieźć nie mogą.



Dolina Czeremoszu w Krasnym Łuhu.

Sezon. — Lecznica otwarta jest od 15 kwietnia do połowy listopada. Okres ten podzielony jest na trzy sezony, wiosenny, letni i jesienny. Letni sezon jest najdroższy.

Ceny. — Opłata za mieszkanie razem z utrzymaniem i leczeniem wynosi około 12 — 18 złotych dziennie od osoby.

Frekwencja. — Roczna frekwencja dochodzi do 500 osób, t. j. tyle, ile najwyżej lecznica może pomieścić. Wskazane jest wczesne zamawianie miejsc, gdyż ze względu na ograniczoną liczbę pokoi, w sezonie letnim często brak w lecznicy pomieszczenia. — Oprócz tego dużo letników przebywa w miasteczku.

Rozrywki. — Gry i zabawy towarzyskie, koncerty, tańce i gimnastyka przy muzyce. Tenis, kręgielnie i t. p. Wycieczki w okolicę, która odznacza się pięknością i wielką rozmaitością. Pozatem czytelnia, odczyty, pogadanki z higjeny i innych dziedzin.

Zarząd. — Właścicielem leczniczy jest Dr. Tarnawski, który udziela wszelkich informacyj listownie.

Komunikacja. — Na linji Lwów — Kołomyja (najdogodniejsza komunikacja) kursują pociągi pośpieszne. Z Kołomyi do Kosowa chodzą samochody. Do Zabłotowa chodzą tylko pociągi osobowe. Z Zabłotowa do Kosowa można się dostać końmi.



Czarnahora. — Howerla.

KOSOWSKI POWIAT

LETNISKA I STACJE KLIMATYCZNE.

Oprócz lecznicy D-ra Tarnawskiego cały powiat Kosowski jest jakby jednym uzdrowiskiem. Klimat powiatu i piękność okolicy pociąga letników z całej Polski; szczególnie piękne są wsie, leżące nad rzeką Czeremoszem i nad strumieniami Rybnicą i Pistynką.

Co do zaopatrzenia w środki spożywcze, to okolica jest samowystarczalną, ma wbród owoców oraz poddostatkiem jarzyn i nabiału (stosunkowo tanio). Najważniejsze letniska, które już oddawna mają ustaloną sławę są: KOSÓW, miasto nad Rybnicą i okolica. Jest tu salina w czarownem położeniu, mająca dużo mieszkań (z których wiele stoi pustką). Dalej sąsiednie wsie, w których można wynająć przyzwoite mieszkania, jak: MOSKALÓWKA, HOROD i SOKOŁÓWKA (położone zwyż 400 m. n. p. m.) oraz BABIN i JAWORÓW (500 — 600 m.).

Nad Czeremoszem na jego polskim brzegu (po drugiej stronie jest Rumunja) głośnem letniskiem robi się miastecz-



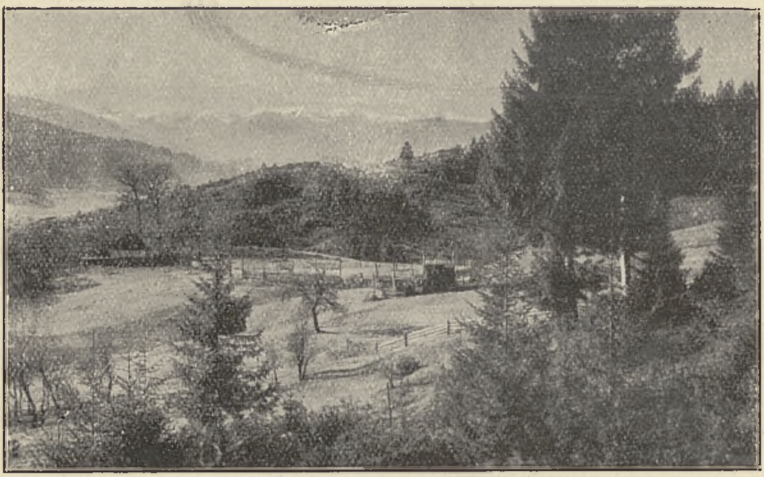
Żabie. — Typy Huculów.

Fot. Cz. Pawłowski.

ko KUTY, ormiańskie miasteczko, gdzie w ostatnim czasie dużo wybudowano domów dla letników.

O kilka kilometrów wyżej leży TUDIOW, z groźnem urwiskiem „Sokólskie" (cel wycieczki), dalej o kilka mil odległe od Kut, śliczne UŚCIERYKI, gdzie schodzą się dwie rzeki, Biały Czeremosz, dzielący Polskę od Rumunji, wypływający u podnóża Czarnohory i Czarny Czeremosz z letniskiem wśród jarów i lasów HRYNIAWA, najdalej wysuniętą na południe wsią w Polsce. Nad Czarnym Czeremoszem ciągnie się następnie głośne ŻABIE, największa wieś w Polsce, niby huculskie Zakopane, położone 600 — 700 m. n. p. m. (Tutaj wsiadają letnicy chciwi wrażeń na spławy z drzewem i jadą na nich 9 mil aż do Kut). Mieszkań w Żabiem jest dość, ale są to przeważnie karczmy żydowskie. Jest tu również poczta, apteka, sąd, zarząd dóbr fundacji Skarbkowskiej i Dóbr Państwowych. Wspaniałe Żabie o znakomitym klimacie czeka na przedsiębiorczych ludzi, którzyby zrobili z niego pierwsze uzdrowisko na całą Polskę. Pomimo niewygód, zjeżdża do Żabiego dużo letników i turystów, którzy mają tymczasowy przytułek w domu Czarnohorskim lub u Huculów.

Z Żabiego wiedzie droga w prześliczną okolicę do Worochty o 3 mile odległej. Worochta, znane już uzdrowisko klimatyczne jest połączona ze światem koleją.



Widok na Czarnohorę.

Fot. M. Senkowski.

Należy się jeszcze osobna wzmianka letniskom nad Pistynką. Znany od lat kilkudziesięciu jest PISTYŃ, gdzie w połowie poprzedniego stulecia był słynny zakład wodoleczniczy. Teraz zjeżdża tam co roku wiele letników, znajdując pomieszczenie w nowowybudowanych domach. Jest to osada polsko-ruska z kościółkiem i cerkwią, ma pocztę w miejscu. „Dom Polski" w budowie. Kąpiel w Pistynce doskonała. Życie tanie. Okolica szeroko otoczona lasem. Pistyń jest ulubionem miejscem kolonij wakacyjnych harcerzy i skautek, urządzanych pod namiotami. Odległość od Kołomyji 3 mile (samochód).

Trochę dalej (o 3 klm.) wieś SZESZORY, słynne z czereśni i owoców. Powiat Kosowski to polska Szwajcarja. Przyszłość ma wielką, a kiedyś może ściągnie turystów nietylko swoich, ale i obcych.

KROŚCIENKO NAD DUNAJCEM

LETNISKO I ZDROJE SZCZAWY ALKALICZNO-SŁONEJ.

Położenie i okolica. — Miasteczko, liczące około 2.500 mieszkańców, w powiecie Nowotarskim, województwie Krakowskiem. Stacja kolejowa Nowy Targ lub Stary Sącz.



Krościenko. — Dolina Dunajca.

Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miesjcu. Miasteczko leży nad Dunajcem. Okolica lesista, na tle okolicznego pasma Pienin, jedna z najpiękniejszych w Polsce. Wysokość n. p. m. 420 m.

Klimat. — Dolina otoczona górami, zasłonięta od wiatrów północnych. Klimat łagodny, podgórski. Średnia temperatura w miesiącach od czerwca do październ +15.5° C.

Środki lecznicze. — Szczawy alkaliczno-słone ze źródeł „Stefan", „Michalina" i „Marja" służą wyłącznie do picia na miejscu. Wody te wysyła się również w znacznych ilościach w oryginalnych butelkach. Pozatem leczenie klimatyczne i terenowe oraz kąpiele rzeczne w Dunajcu.

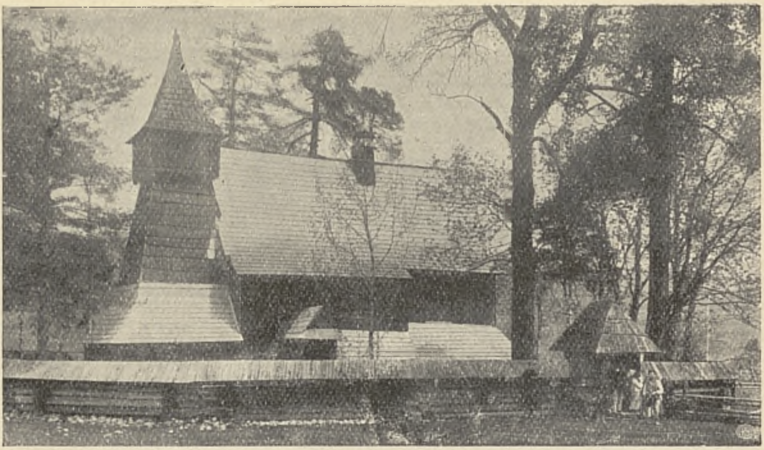
Wskazania lecznicze. — Choroby dróg oddechowych, wadliwa przemiana materji, choroby żołądka i kiszek, rekonwalescencja.

Lekarze. — Dr. Edward Merkowski ordynuje stale. Apteka Mr. Józefa Waltera w miejscu.

Mieszkania. — Dwa pensjonaty, dwie restauracje i prywatnie do wynajęcia około 150 pokoi.

Ceny. — Przeciętna cena utrzymania 6 — 9 zł.

Rozrywki. — Spacery po ogrodzie miejskim i do pobli-



Kościół w Dębnie.

Fot. S. Szostakowski.

skich lasów. Tenis, kręgielnia, bibljoteka, kąpiele rzeczne, sporty, orkiestra miejscowa i zamiejscowa cygańska. Wycieczki: samochodem lub końmi do ruin zamku w Czorsztynie i w Niedzicy, następnie do Czerwonego Klasztoru, z powrotem zaś łódkami Dunajcem przez Pieniny. Wycieczki piesze do Pienin, na szczyty górskie: Czertez 764 m. n. p. m., 2 godz., Sokolicę 746 m. n. p. m., 2 godz., Trzy Korony 982 m. n. p. m. 4 godz., Lubań 1211 m. n. p. m. (całodzienna). Wreszcie wycieczki do pobliskiej Szczawnicy (6 klm.), do Zakopanego i Krynicy.

Zarząd. — Informacji listownej udziela Zarząd źródeł mineralnych.

Komunikacja. — Ze stacji kolejowych w Nowym Targu lub w Starym Sączu kursują w sezonie letnim samochody, względnie fury góralskie.

KRYNICA

ZDROJOWISKO PAŃSTWOWE. ZDROJE SZCZAWY ALKALICZNEJ ZIEMNO-ŻELAZISTEJ I STACJA KLIMATYCZNA.

Położenie i okolica. — Krynica leży w powiecie Nowosądeckim, województwie Krakowskiem, w zachodniej czę-



Z okolic Krościenka — w Maniowych.

Fot. Inż. M. Dudryk.

ści Karpat, na wysokości 590 m. n. p. m. Okolica górzysta, obfitująca w lasy szpilkowe. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Klimat. — Krynica ma wszystkie cechy zdrowego, łagodnego, pobudzającego klimatu podalpejskiego. Położenie zakładu zdrojowego, otoczonego górami, zabezpiecza od wiatrów północnych. Powietrze czyste, zawiera znaczną ilość ozonu. Wilgotność powietrza umiarkowana.

Środki lecznicze. — Oprócz ożywczego klimatu, posiada Krynica liczne zdroje szczaw alkalicznych wapniowo-żelazistych, bardzo bogatych w bezwodnik węglowy, służących zarówno do picia, jak i do kąpieli. Woda ze zdroju „Głównego", „Słotwińskiego", „Jana", „Józefa", z otworu Nr. 1 i ze źródła „Dobrodzieja" należy do szczaw alkalicznych ziemno-żelazistych, woda ze zdroju „Karola" przedstawia czystą szczawę alkaliczno-ziemną, woda wreszcie z otworu wiertniczego Nr. II (woda Zubera) jest najsilniejszą z dotychczas znanych w Europie szczaw alkalicznych (czterokrotne polskie Vichy).

Nowo wywiercone otwory wiernicze Nr. III, IV i V dostarczają szczawy alkaliczno-żelazistej w bardzo obfitej ilości, przeznaczonej dla nowych budujących się łazienek.

Rozbiory chemiczne wód krynickich były dokonane przez Prof. Dr. Leona Marchlewskiego z Krakowa.

Źródła są ujęte w kamienne, względnie betonowe cem-



Krynica. — Dom zdrojowy.

brzyny. Czerpanie wody odbywa się częściowo za pomocą pompy, grawitacyjnie, lub też zwykłem czerpaniem.

W zakładzie zdrojowym stosowane są przeważnie kąpiele mineralne (kwaso-węglowe) oraz kąpiele borowinowe, ze znakomitej, nadzwyczaj aromatycznej borowiny, której bardzo obfite pokłady znajdują się w najbliższej okolicy.

Urządzenia lecznicze. — Łazienki mineralne (kwaso-węglowe) komfortowo urządzone mieszczą 102 wanien, w domu zdrojowym zaś 12 wanien miedzianych. Ogrzewanie wody systemem Schwarza. Łazienki borowinowe również wzorowo urządzone mieszczą 30 kabin do całkowitych kąpieli i 8 kabin do kąpieli częściowych (nasiadowych, ręcznych i nożnych), oraz 4 kabiny do okładów borowinowych. Zakład przyrodo-leczniczy zaopatrzony jest we wszelkiego rodzaju urządzenia wodolecznicze, przyrządy do elektryzacji, kąpieli elektrycznych, naświetlań lampą kwarcową i t. d. Kąpiele słoneczno-powietrze z natryskami. Trwałe gorące przestrzykiwania. Leczenie kefirem. Zakład gimnastyczny dla dzieci pod kierunkiem Wyszyńskiego. Bardzo rozległy piękny park ze ścieżkami dla leczenia wzniesionego (terenowego). Zakład rentgenologiczny i pracownia chemiczno-mikroskopowa D-ra Kmietowicza (jun.).



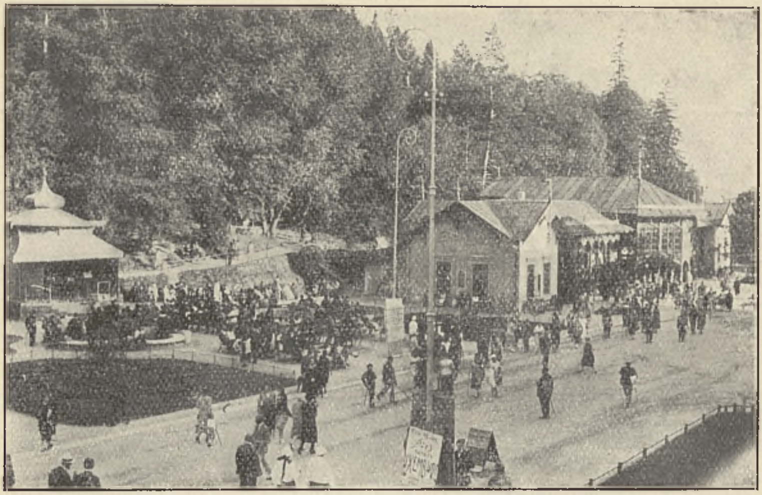
Krynica. — Widok ogólny.

Urządzenia sanitarne. — Krynica zaopatrzona jest w wodę źródlaną wodociągiem z Jastrzębika i „Czerkaczki". Budowa kanalizacji na ukończeniu. Dom izolacyjny zapewnia zabezpieczenie przeciw szerzeniu się chorób zakaźnych. Zakład posiada 2 dezynfektory parowe oraz 2 aparaty Flüggego do odkażania formaliną. Oświetlenie elektryczne. Chodniki. Ulice żwirowane.

Wskazania lecznicze. — Picie wód krynickich wskazane jest w chorobach krwi, w zaburzeniach przemiany materji, w cierpieniach przewodu pokarmowego, wątroby, narządu moczowego oraz w chorobach kobiecych.

Kąpiele mineralne krynickie są wskazane: w chorobach kobiecych, oraz w chorobach serca i naczyń krwionośnych; kąpiele borowinowe wskazane są w chorobach przemiany materji, krwi, w gośćcu, w niektórych chorobach nerwowych, jak nerwobólach, porażeniach, a nawet w niektórych chorobach nerwowych organicznych, chorobach kobiecych, przy zmianach pozapalnych, zaburzeniach, w miesiączkowaniu i bezpłodności.

Przeciwwskazania. — Niewyrównane, daleko posunięte wady serca, silnie rozwinięta miażdżyca tętnic, gruźlica płuc, skłonność do krwotoków i złośliwe nowotwory.



Krynica. — Deptak i pijalnia wód.

Lekarze. — Następujący lekarze ordynują w Krynicy cały rok: Cichański Aleksander (okulista), Gorski Ksawery (lekarz zakładowy), Kmietowicz Franciszek senjor; zaś tylko w sezonie letnim: Arohnsohn Juljan, Askenazy Zygmunt, Better Ignacy, Cercha Maksymiljan, Daszkiewicz Korybut Ludwik, Dębicki Klemens, Edelman Bernard. Fuchs-Reichowa Franciszka, Kwietowicz Franciszek junior, Kaufer Efraim, Kopff Leon, Körbel Herman, Krzemiński Witold (neurolog), Lewicki Stanisław, Lewicki Henryk, Mayer Józef, Morgensternowa Józefa, Polakowski Józef, Schenker Seweryn, Skórczewski Witold, Starzewski Józef, Szymonowicz Władysław (laryngolog i otiatra), Wąsowicz Zygmunt, Wolski Józef, Zarzycki Emanuel, oraz lekarze-dentyści: Praetzel Gustaw i Raps Emil.

Personel sanitarno-lekarski. — Dwie położne, 16 masażystek i trzech masażystów. Pielęgnowaniem chorych zajmują się siostry służebniczki.

Mieszkania. — 280 domów mieszkalnych o 3.000 pokojach zapewnia pomieszczenie znacznej liczbie gości. Wiele domów, jak Dom Zdrojowy, pod Goplaną, Soplicowo, willa Trzech Róż, willa Marja i t. d., posiadają urządzenia zimowe, a więc podwójne okna, piece i odpowiednie zabez-



Krynica. — Motyw z parku.

pieczenie przed zimnem. Dom Zdrojowy ogrzewany jest centralnie. Liczne restauracje, kawiarnie, cukiernie i mleczarnie. Sklepy spożywcze, galanteryjne i towarów bławatnych cały rok otwarte.

Apteka. — H. Nitribitta zaopatrzona we wszelkie środki i przybory lecznicze, mieści się w domu pod „Orłem"; oprócz tego 2 drogerje.

Sezon. — Trwa przez cały rok bez przerwy; letni od 1 maja do 1 listopada i zimowy od 1 listopada do 1 maja.

Opłata zdrojowa. — Wynosi za pobyt 6-cio tygodniowy 24 zł., dla urzędników 6 zł. W sezonie zimowym 4 złote tygodniowo. Po zapłaceniu za 6 tygodni, dalszy pobyt wolny od opłaty zdrojowej.

Ceny. — Kąpiele od 2 — 5 złotych, zależnie od klasy i rodzaju.

Cena całodziennego utrzymania w pierwszorzędnym pensjonacie 7 zł. Ceny pokoi od 1,50 — 6 zł.

Frekwencja. — Rocznie przebywa w Krynicy około 20.000 osób.

Rozrywki. — Muzyka zdrojowa koncertuje codziennie od 8 — 10 rano i od 4 — 6 po południu, prócz tego często odbywają się koncerty wieczorne, teatr, bale, reunjony, koncerty, zabawy dla dzieci, festyny, tombole, czytelnia czasopism w domu zdrojowym, dwie wypożyczalnie książek,



Z okolic Krynicy. — Ruiny zamku w Rytrze.

lawn-tennis, fortepjan do wynajęcia w domu zdrojowym, klub towarzyski, wycieczki i przechadzki w bliższą i dalszą okolicę, radjo-koncerty.

Zarząd. — Właścicielem zdrojowiska jest Skarb Państwa. Zdrojowiskiem administruje Dyrektor inż. Leon Nowotarski, funduszem zaś kuracyjnym zarządza Komisja Zdrojowa w myśl ustawy z dnia 23 marca 1923 r. Biuro Zarządu Zakładu oraz Komisji Zdrojowej udziela wszelkich informacyj.

Ogólne uwagi. — W głównym sezonie, należy przed wyjazdem zapewnić sobie mieszkanie, gdyż bardzo często panuje tak wielkie przepełnienie, że nawet skromny nocleg znaleźć trudno.

Krynica znajduje się obecnie w okresie rozbudowy, pod kierunkiem Profesora Politechniki lwowskiej Dr. Ottona Nadolskiego, która w najbliższych latach podniesie zakład do rzędu najlepiej urządzonych zdrojowisk. W dniu 1 lipca r. b. oddany będzie do użytku publicznego nowy gmach łazienek mineralnych, komfortowo urządzonych, wskutek



Krzeszowice. — Kaplica „Pod Matką Boską". Pijalnia wody.

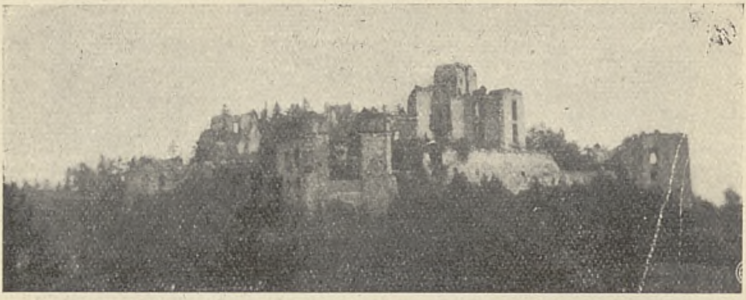
czego przybędzie przeszło 100 kabin kąpielowych oraz tyleż pokoi mieszkalnych.

Komunikacja. — W sezonie letnim, t. j. od 15 czerwca do końca września kursuje między Warszawą, a Krynicą pociąg pośpieszny bezpośredni, z wagonami sypialnemi i restauracyjnemi, prócz tego z Poznania, Krakowa i Lwowa jest połączenie bez przesiadania się wozami wprost biegnącemi. Przed dworcem kolejowym czekają zawsze liczne dorożki, zaopatrzone w cenniki urzędowe.

KRZESZOWICE

ZDROJE SIARCZANE.

Położenie i okolica. — Wieś o charakterze miasteczka w powiecie Chrzanowskim, województwie Krakowskiem,



Ruiny zamku w Tenczynku.

przy stacji kolejowej tejże nazwy w odległości 26 klm. od Krakowa. Okolica malownicza, otoczona lasami iglastemi Wysokość n. p. m. 295 m.

Klimat. — Naogół łagodny, opady atmosferyczne umiarkowane, od północy zasłaniają wzgórza.

Środki i urządzenia lecznicze. — 2 źródła wody siarczanej; jedno t. zw. źródło główne i źródło „Zofji". Zakład kąpielowy w r. 1923 rozszerzony i kompletnie odrestaurowany leży w środku starego parku. Posiada 21 kabin kąpielowych. W miejscu znajduje się również szpital zakładowy, pomieszczenia izolacyjne i niezbędne urządzenia sanitarne.

Wskazania lecznicze. — Gościec przewlekły, cierpienia skóry, choroby kobiece, długotrwałe nieżyty krtani, tchawicy i oskrzeli, zatrucia metaliczne, zołzy i krzywica, i nerwobóle.

Lekarze. — Ordynują stale: Dr. Walkowski, Dr. Dura, Dr. Mazurek. W sezonie zakład przyjmuje pomocniczy personel lekarski, jak medyków, masażystów i t. p. Apteka w miejscu.

Mieszkania. — Pokoje w zakładzie kąpielowym, oraz w willi, wybudowanej obok zakładu, zaopatrzonej we wszystkie wygody. Parter willi zajmuje zakładowa restauracja, połączona z kawiarnią i mleczarnią. Ponadto pokoje nająć można z utrzymaniem lub bez w miasteczku i okolicy. Są także do wynajęcia mieszkania z kuchnią.

Sezon. — Trwa od 1 maja do 15 października i dzieli się na trzy czasokresy.



Gorgany. — Doboszanka z Syniaka.

Fot. Ad. Konopczyński.

Taksa uzdrowiskowa. — Opłaty pobiera zakład od gości kąpielowych, bawiących ponad 48 godzin, w wysokości około 10 złotych.

Ceny. — Przeciętny koszt całodziennego utrzymania jednej osoby 5 złotych. Przeciętna cena jednego pokoju na jedną osobę 2 zł. dziennie. Kąpiele 2 zł.

Rozrywki. — Biblioteka, kasyno, reuniony i przedstawienia amatorskie, tenis; bliższe i dalsze wycieczki do Czarnej i ruin zamku Tenczyńskiego.

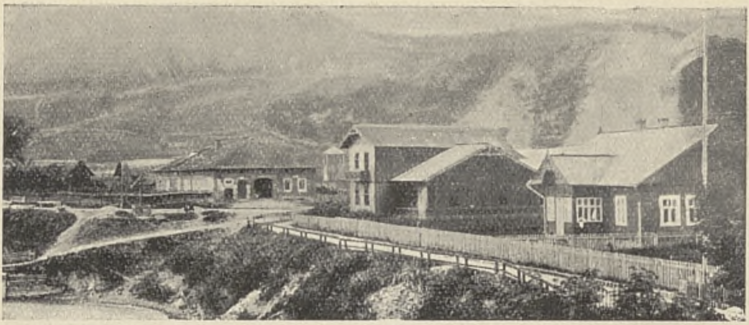
Zarząd. — Właścicielem jest Adam hr. Potocki. Informacyj udziela Zarząd Zakładu zdrojowo - kąpielowego w Krzeszowicach.

Komunikacja. — Stacja kolejowa w centrum zdrojowiska na linji kolejowej Warszawa-Kraków.

K U T Y

LETNISKO

Położenie i okolica. — Miasto, liczące 5.500 mieszkańców, w powiecie Kosowskim, województwie Stanisławow-



Dworek Czarnohorski w Żabiem.

skim, nad rzeką Czeremoszem. Wysokość n. p. m. 399 m. Najbliższe stacje kolejowe są: Zabłotów, 30 klm. i Kołomyja 44 klm.), od Kosowa 7 klm. Od kolei komunikacja samochodowa. Poczta i telegraf na miejscu. Okolica górzysta, piękne lasy bukowe i świerkowe.

Klimat. — Łagodny, ciepły, zwłaszcza na wiosnę i w jesieni.

Środki lecznicze. — Kąpiele w Czeremoszu, kąpiele słoneczne i piaskowe, leczenie terenowe i klimatyczne.

Lekarze. — Dr. Filip Friedman, Dr. Gustawa Hitler, Dr. Leon Bartel i Dr. Marja Burat.

Apteka zaopatrzona w wszelkie środki farmaceutyczne na miejscu.

Mieszkania. — 5 hoteli, 1 jadłodajnia, 5 restauracyj. Ogólna liczba pokoi z pościelą, wynajmowanych przez mieszkańców około 200.

Sezon. — Od maja do końca września.

Ceny utrzymania. — Przeciętnie całodzienne utrzymanie 3 złote, cena pokoju 1 zł., na 2 osoby zaś 1.50 zł.

Frekwencja. — W ostatnich latach przebywało w Kutach 800 — 1000 osób rocznie.

Rozrywki. — Bibljoteka i czytelnia, orkiestra, zabawy. wycieczki bliższe i dalsze.

Zarząd. — Magistrat m. Kut, udziela wszelkich informacyj.

Komunikacja. — Przejazd od kolei samochodem 5 — 6 zł. od osoby.



Lubień-Wielki. — Wjazd do parku.

LUBIEŃ WIELKI

ZDROJE SIARCZANE.

Położenie i okolica. — Wieś licząca około 3000 mieszkańców w powiecie Grodeckim, województwie Lwowskiem. Stacja kolejowa (linji Lwów — Sambor), poczta, telegraf, telefon w miejscu. Zakład położony jest w pięknym, 60-morgowym parku, na wysokości 298 m. n. p. m., nad rzeką Wereszczycą; zasłonięty lasami od północy, a pagórkami od wschodu. Na zachodzie przytyka do wsi duży staw.

Klimat. — Łagodny, ciepły, grunt przepuszczalny, mało opadów.

Środki lecznicze. — 5 źródeł siarczanych, bardzo silnych i obfitych. W wodach Lubieńskich stwierdził Łazarski w 1910 r. radjoczynność (100 JE). Rozbiorów chemicznych wody i borowiny dokonali prof. Radziszewski i Marchlewski. Główne źródło „Ludwik", ujęte przez inż. Wachtlera z Marienbadu, daje na dobę 2000 kąpieli. Wody siarczanej używa się do kąpieli, inhalacji i do picia. Woda Lubieńska posiada największą ilość siarki ze wszystkich zna-

nych wód, co wykazuje zestawienie: Lubień 1.1173, Mehadja 0.930, Akwizgran 0.380, Piszczany 0.210, Trenczyn 0.200, Baden 0.110. Woda bezbarwna, przezroczysta, o silnej woni siarko-wodoru; ciepłota 10.8° C, ciężar gatunkowy 1.00216. Znakomita borowina lubieńska zawiera w 100 gr. 9.2728 ałunu.

Urządzenia lecznicze. — Zakład posiada nowoczesne łazienki z 75 wannami do kąpieli mineralnych i borowinowych. W osobnym budynku mieści się wziewalnia parami wód siarczanych, systemu Bullinga, ogólna i pojedyńcza, zakład dla gimnastyki ortopedycznej Zandera, emanatorjum radowe, kąpiele elektryczno-świetlne i kąpiele z gorącego powietrza Bier-Polano. Oprócz tego lampa kwarcowa, Solux, helio i elektroterapia. Nad rzeką Wereszczycą plaża słoneczna do kąpieli rzecznych i łódkowanie. Wózki do wożenia chorych; leżalnia.

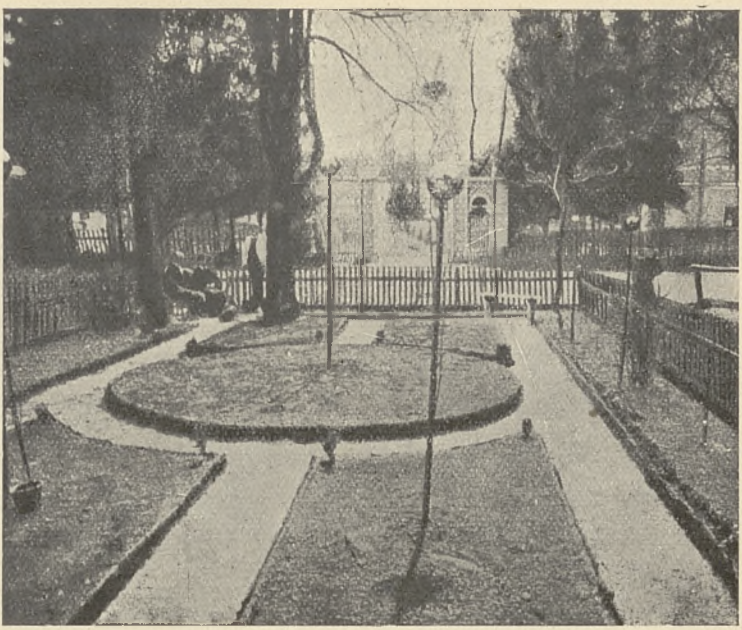
Urządzenia sanitarne. — Wodociąg wody słodkiej, częściowa kanalizacja. Oświetlenie elektryczne; rzeźnia.

Wskazania lecznicze. — W Lubieniu leczy się z doskonałym wynikiem: sprawy gośćcowe, stawów i mięśni, artretyzm, chroniczne zapalenie stawów z wysiękami i zniekształceniami, chroniczne zapalenia nerwów, mięśni, nerwobóle, zwłaszcza ischias, niedowłady, porażenia, następstwa urazów i złamań kości, wysięki pozapalne tak kostne jak i części miękkich, choroby kobiece, niektóre choroby skóry jak łuszczyca i na tle grzybkowem, kiła w późnych okresach, choroby przemiany materji, otyłość, cukrzyca, zatrucia rtęcią i ołowiem. W Lubieniu nie leczy się: gruźlicy płuc, krwotoków macicy i płuc, niewyrównanych wad serca, skłonności do krwotoków i złośliwych nowotworów.

Lekarze. — Lekarzem zakładowym jest Dr. Władysław Podsoński ze Lwowa, prócz tego 4 lekarzy ordynuje w sezonie. Zakładowi masażyści. Apteka zaopatrzona w wszelkie środki lecznicze na miejscu.

Mieszkania. — W willach zakładowych 60 pokoi urządzonych z komfortem, bez pościeli. W domach prywatnych około 250 pokoi. Aprowizacja łatwa i dostateczna. Pensjonat zakładowy, restauracja, cukiernia, mleczarnia, pozatem kilka restauracyj prywatnych.

Sezon. — Od 15 maja do końca września.



Lubień-Wielki. — Część parku.

Taksa zdrojowa. — 12 złotych; następne osoby, należące do tej samej rodziny, oraz osoby dojeżdżające płacą połowę taksy.

Ceny. — Ceny kąpieli od 2 — 5 złotych. Okłady borowinowe 1 zł. Utrzymanie w restauracjach około 4 — 5 zł. dziennie. Pensjonat 8 — 10 złotych (pięć razy dziennie wikt). Pokoje po 3 złote dziennie.

Frekwencja. — W ostatnim sezonie bawiło 2000 osób.

Rozrywki. — Orkiestra zakładowa, kasyno, czytelnia, wypożyczalnia książek, kręgielnie, krokiet, spacery, rybołóstwo, łodzie.

Zarząd. — Właścicielem zakładu jest Adolf hr. Branicki. Komisja zdrojowa czuwa nad porządkami sanitarnemi. Wszelkich wyjaśnień udziela Zarząd Zdrojowy.

Komunikacja. — Ze Lwowa 8 pociągów dziennie. Z dworca kolejowego, oddalonego od zakładu 2 klm. dojeżdżają autobusy i furki za opłatą 50 groszy od osoby.

MIŁOWODY

LETNISKO I ZAKŁAD PRZYRODOLECZNICZY.

Położenie i okolica. — Miłowody leżą w powiecie Obornickim, województwie Poznańskiem, w odległości 30 klm. od Poznania i 1,5 klm. od stacji kolejowej Oborniki, wśród suchej, lesistej okolicy, nad wysokim brzegiem rzeki Wełny, otoczone 4-morgowym starym parkiem.

Klimat. — Łagodny, gleba przepuszczalna.

Środki lecznicze. — Wodolecznictwo systemem d-ra Żniniewicza, sztuczne kąpiele jodłowe, solankowe, kwaso-węglowe, kąpiele rzeczne, świetlne, słoneczne i powietrzne. Pozatem elektryzacja, masaż, gimnastyka lecznicza i w razie potrzeby kuracja djetetyczna.

Wskazania lecznicze. — Do Zakładu przyjmuje się w pierwszym rzędzie ozdrowieńców oraz osoby wyczerpane i przemęczone pracą umysłową. Pozatem cierpiących na choroby nerwów, chorobę Basedowa, choroby przemiany materji, przewlekłe zatrucia alkoholem i narkotykami, choroby oskrzeli, przewodu pokarmowego, nerek i dróg moczowych.

Lekarze. — Stałym lekarzem zakładowym jest Dr. Suszczyński.

Mieszkania. — Zakład jest skanalizowany, oświetlony elektrycznością, posiada około 90 pokoi mieszkalnych. Pozatem w parku są dwie wille oddzielne z pokojami dla kuracjuszów.

Sezon. — Zakład otwarty i czynny jest przez cały rok.

Zarząd. — Właścicielem zakładu jest Kasa Emerytalna dla pracowników P. K. P. b. dzielnicy pruskiej. Wszelkich informacyj udziela Zarząd uzdrowiska w Miłowodach.

Zakład przyjmuje również osoby nie będące pracownikami kolejowymi.



Wjazd do Morszyna. — Willa pod Kotwicą.

MORSZYN

ZDROJE SOLANKOWO-GORZKIE.

Położenie i okolica. — Morszyn leży w powiecie Stryjskim, województwie Stanisławowskiem, przy stacji kolejowej tejże nazwy, na Podkarpaciu w miejscowości falistej, wznoszącej się stopniowo ku Karpatom, w odległości 25 minut jazdy od Stryja. Poczta i telegraf na miejscu. Morszyn otaczają rozległe lasy szpilkowe, pokrywające łagodne wzgórza, z których roztacza się malowniczy widok na łańcuch wschodnich Beskidów. Wysokość n. p. m. 324 m.

Klimat. — Odpowiednio do położenia swego Morszyn posiada klimat podgórski i leśny o idealnej czystości powietrza, pozbawionego zupełnie kurzu.

Środki lecznicze. — Morszyn posiada źródła wody słono-gorzkiej, pokłady borowiny, ponadto stosowane jest djetetyczne odżywianie. Najważniejszy ze zdrojów „Zdrój Bonifacego" stanowi 50-metrowej głębokości studnię, z któ-

rej przy pomocy pompy wydobywa się solanka, najsilniejsza w Polsce i jedna z najbardziej stężonych wód, jakie znane są w Europie, całkowicie nasycona, o stężeniu 32° Beaume. Woda ta zbliżona jest składem chemicznym najbardziej do wody Karlsbadzkiej i Marjenbadzkiej. Z solanki zdroju tego wytwarzane są na miejscu znane powszechnie przetwory lecznicze zdrojowe: „Sól gorzka Morszyńska" i „Woda gorzka Morszyńska". Solanka stosowana jest na miejscu zarówno do picia, jak i do kąpieli, naturalnie, w bardzo znacznem rozcieńczeniu, dającem możność ścisłego przystosowania stopnia jej stężenia do potrzeb leczniczych poszczególnego pacjenta. Oprócz powyższych źródeł wód mineralnych, Morszyn posiada bogate pokłady borowiny leczniczej.

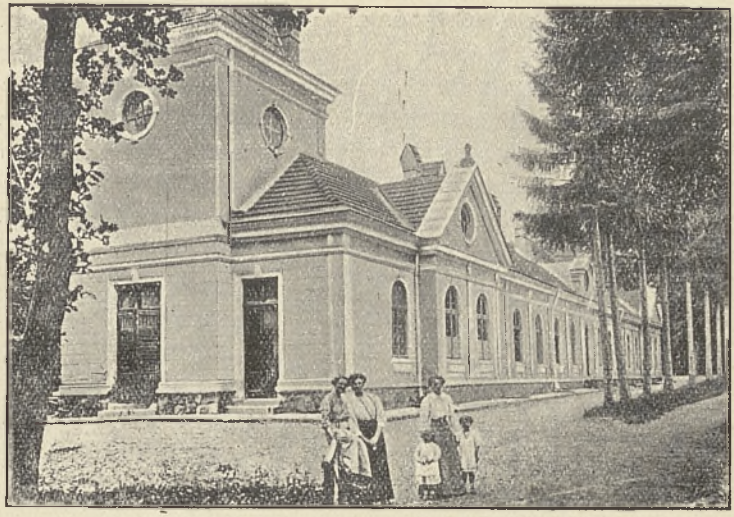
Urządzenia lecznicze. — Kąpiele mineralne i borowinowe wydawane są w łazienkach, położonych w parku, w bliskości will zakładowych, prócz powyższych kąpieli stosowane są kąpiele kwaso-węglowe, z gorącego powietrza, igliwiowe i zabiegi wodolecznicze.

Urządzenia sanitarne. — Cały teren zakładowy, łazienki i wille są skanalizowane i zaopatrzone za pomocą wodociągu w doskonałą wodę źródlaną do picia.

Wskazania lecznicze. — Do leczenia w Morszynie nadają się: choroby przemiany materji, otyłość, artretyzm, kamica żółciowa i nerkowa, stwardnienie tętnic, choroby przewodu pokarmowego, reumatyzm i choroby kobiece, zołzy, krzywica, nerwobóle, neurastenja, wyczerpanie itp. W Morszynie nie leczy się następujących chorób: gruźlica, zapalenie nerek, owrzodzenie żołądka, choroby serca, choroby umysłowe.

Lekarze. — W zdrojowisku ordynuje lekarz zakładowy Dr. K. Chmieleński. Pozatem zapewniona jest pomoc felczerska i masaże.

Mieszkania. — Główną bolączką Morszyna stanowi wielki brak mieszkań. Po zupełnem zniszczeniu zdrojowiska tego w czasie wojny, odbudowane zostały 2 wille zakładowe, położone w wielkim kilkudziesięciomorgowym parku, mogące pomieścić jednorazowo zaledwie kilkadziesiąt osób. Prócz tego poza parkiem znajduje się kilkanaście mniejszych i większych domów prywatnych. Skutkiem braku mieszkań na miejscu w Morszynie, wielu kuracju-



Morszyn. — Łazienki.

szów lokuje się w pobliskim mieście powiatowym Stryju, skąd dojeżdża specjalnemi pociągami t. zw. „kąpielowemi" (25 minut jazdy).

W willi zakładowej „Pod Kotwicą" prowadzony jest, pod kierunkiem lekarza zdrojowego, zakład djetetyczny, w którym żywienie chorych przystosowane jest ściśle do wymagań kuracji.

Rozrywki. — W zakładzie znajduje się czytelnia, fortepian, w parku zakładowym plac tenisowy i krokietowy. Bliskość i łatwość komunikacji ze Stryjem (4 pary pociągów dziennie) umożliwiają korzystanie z rozrywek miejskich(teatr, koncerty, kinematografy, cukiernie, restauracje i t. p.).

Prześliczna falista okolica o niezwykle bogatej roślinności dostarcza możności używania niezliczonych pięknych spacerów, bliskość Karpat daje okazję do czynienia bliższych i dalszych wycieczek w najpiękniesjze okolice kraju.

Sezon. — Sezon trwa od 1 czerwca do końca września.

Frekwencja. — Frekwencja gości w sezonie wynosi 500—600 osób. Taksy uzdrowiskowej nie pobiera się.

Ceny. — W 1925 r. ceny pokojów wynosiły od 2 — 4 zł., ceny utrzymania od 5 — 7 zł. dziennie, kąpiele mineralne od 1.50 — 3.00 zł.

Ogólne uwagi. — Cechę, odróżniającą Morszyn od innych zdrojowisk, stanowi jego czysto wiejski charakter. Jest to miejsce do prowadzenia kuracji przy zastosowaniu wszystkich, tak obficie danych Morszynowi przez naturę, środków leczniczych w warunkach bytowania wiejskiego, wśród przepięknej przyrody miejscowej, zdala od zgiełku miejskiego, ale jednocześnie zdala od rozrywek i urozmaiceń, dostarczanych przez zdrojowiska, tłumnie odwiedzane. Kto poszukuje sumiennej kuracji i wypoczynku — znajdzie je w Morszynie, kto szuka w zdrojowisku karnawału letniego — winien Morszyn omijać.

Komunikacja. — Najdogodniejsza komunikacja z Warszawy, Łodzi, Krakowa, Poznania, Wilna prowadzi przez Lwów, skąd przez Stryj do Morszyna przejazd trwa 2 godziny.

Zarząd. — Zdrojowisko stanowi własność Towarzystwa lekarzy Polaków b. Galicji i znajduje się pod zarządem Sp. Akc. „Zdroje Polskie" w Warszawie przy ul. Pięknej Nr. 2, m. 5, tel. 83-60, który udziela wszelkich informacyj.

MOSZCZENICA

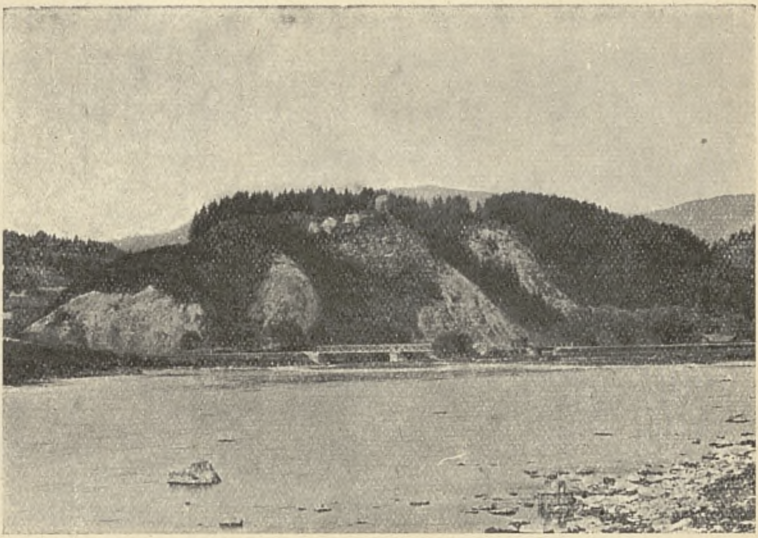
ZDROJE SOLANKOWE JODO-BROMOWE.

Położenie i okolica. — Wieś w powiecie Rybnickim, województwie Śląskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowy w miejscu.

Okolica lesista pagórkowata z widokiem na pasmo Beskidów. Wzniesienie n. p. m. 280 m.

Klimat. — Łagodny, suchy i ciepły, gleba przepuszczalna.

Środki i urządzenia lecznicze. — Źródło silnej solanki jodo-bromowej, ujęte dość prymitywnie. Analiza wody dokonana została w 1925 r. przez Państwowy Instytut Farmaceutyczny. Źródło to jest własnością Dr. Jana Hlonda, który w najbliższym czasie zamierza wybudować zakład kąpielowy. Dotychczas sporządzane są tu kąpiele sposobem prymitywnym dla nielicznych letników i kuracjuszów, przebywających w lecie z okolicy. Wspomniane źródło wraz z sąsiednim terenem odpowiednim do wybudowania za-



Muszyna. — Góra zamkowa nad Popradem.

kładu uznane zostało w r. 1925 za zdrojowisko użyteczności publicznej. Moszczenica ma zatem wszelkie warunki, w szczególności wysokowartościowe pod względem leczniczym źródło, dobry klimat i dogodne położenie, ażeby stać się wkrótce ważnem zdrojowiskiem krajowem.

MUSZYNA

ŁETNISKO PODGÓRSKIE I ŹRÓDŁA SZCZAWY ŻELAZISTEJ (NIEWYZYSKANE).

Położenie i okolica. — Miasteczko Muszyna położone jest w Karpatach, w powiecie Nowosądeckim, województwie Krakowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Wysokość n. p. m. około 542 m. Okolica górzysta, malownicza, pokryta lasami przeważnie szpilkowymi. W pobliżu znajduje się jedyny w Polsce duży las lipowy. Przez Muszynę przepływają trzy rzeki, duży Poprad, mniejsze: Muszynka i Szczawniczek.

Klimat. — Łagodny, bez wiatrów.



Okolice Muszyny w zimie.

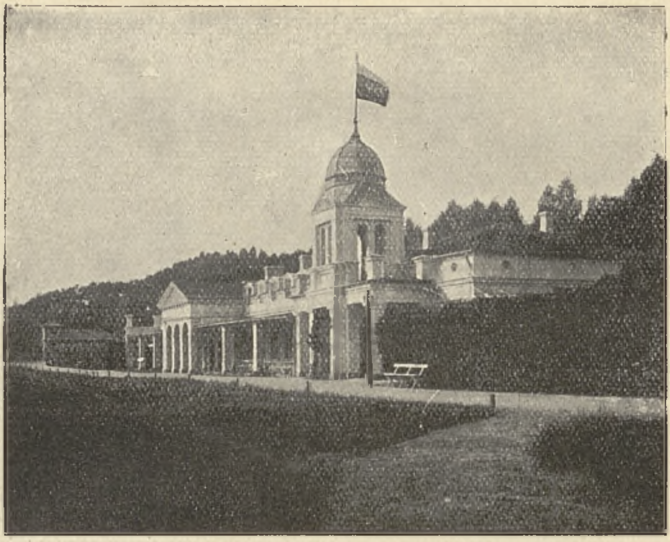
Fot. Z. Hełper.

W Muszynie znajduje się 6 źródeł szczawy żelazisto-alkalicznej. Źródła te zostają obecnie pogłębione i ujmowane, a woda będzie eksploatowana we flaszkach, jako woda mineralna lecznicza, działając we wszelkich stanach anemicznych i w niektórych chorobach żołądkowych oraz jako woda stołowa, bardzo przyjemna w smaku.

Wskazania lecznicze. — Muszyna specjalnie nadaje się w lecie, jako letnisko i miejsce wypoczynkowe dla osób wycieńczonych nadmierną pracą, anemicznych oraz rekonwalescentów, a w zimie dla najrozmaitszych sportów zimowych. Nie jest zaś wskazaną dla gruźlicy, zwłaszcza w dalej posuniętych stadjach. Dzięki łatwemu połączeniu kolejowemu z bliską Krynicą i Żegiestowem (10 klm.), można łatwo korzystać z kąpieli mineralnych i borowinowych w tychże miejscowościach.

Lekarze. — Lekarz miejscowy dr. Seweryn Mściwujewski ordynuje stale przez cały rok. Apteka w miejscu.

Mieszkania. — Jeden mały pensjonat o kilku pokojach (bez pościeli) oraz 2 wille o kilku pokojach; pozatem letnicy mieszczą się w domach prywatnych, wynajmując pojedyńcze pokoje. W budowie jest większy pensjonat miejscowego lekarza. W najbliższym czasie rozpocznie się bu-



Nałęczów. — Łazienki.

dowa dużego sanatorjum dla urzędników państwowych oraz sanatorjum dla policji państwowej. W miejscu jest 6 restauracyj i jadłodajni (4 katol. i 2 żydowskie).

Ceny. — Przeciętna cena pokoju wynosi 2 — 3 zł.; cena utrzymania około 5 zł. dziennie od osoby.

Frekwencja. — Roczna frekwencja gości dochodzi do 1000 osób.

Rozrywki. — Wycieczki w okoliczne góry i lasy, na pobliską Jaworzynę (1140 m. n. p. m.), do Krynicy, Żegiestowa i t. d.

Zarząd.—Wszelkich informacyj udziela ew. urząd gminy oraz miejscowy lekarz, dr. Seweryn Mściwujewski.

Komunikacja. — Komunikacja kolejowa bardzo dogodna. Przez cały rok chodzą wagony bezpośrednie z Krakowa, Warszawy i Lwowa, przez Muszynę do Krynicy, a w lecie prócz tego chodzą pociągi pośpieszne z Warszawy, Krakowa i Lwowa do Muszyny i odwrotnie.

NAŁĘCZÓW

ZAKŁAD LECZNICZY — ZDROJOWISKO.

Położenie i okolica. — Zakład leży w powiecie Puławskim, województwie Lubelskiem, w odległości 5 klm. od



Nałęczów. — Wjazd do Zakładu.

stacji kolejowej Nałęczów, w okolicy otoczonej falistemi wzgórzami, wzniesionej 217 m. n. p. m. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon międzymiastowy na miejscu.

Klimat. — Łagodny, brak w pobliżu fabryk i zakładów przemysłowych, obok bujnej i różnorodnej roślinności, czynią powietrze zdrowem i orzeźwiającem.

Środki i urządzenia lecznicze. — Źródło żelaziste radjoaktywne, oraz pokłady borowiny. Prócz kąpieli żelazistych i borowinowych, zakład wydaje wszelkiego rodzaju sztuczne kąpiele mineralne kwasowęglowe i aromatyczne. Istnieje tu również dobrze urządzony zakład do hydro- elektro- i mechanoterapji. Heljoterapja, masaże, gimnastyka, żywienie djetetyczne. Zakład kąpielowy i leczniczy, położony jest w pięknym parku. Mieszczą się tu: dom zdrojowy i oddzielne budynki, przeznaczone na mieszkania dla kuracjuszów.

Urządzenia sanitarne. — Budynki zakładowe są skanalizowane i oświetlone elektrycznością.

Wskazania lecznicze. — Choroby nerwowe, choroby ustrojowe, zatrucia przewlekłe, choroby kobiece, wreszcie różne stany rekonwalescencji, wyczerpania i osłabienia. Zakład nie przyjmuje chorych na gruźlicę płuc.

Lekarze. — W zakładzie jest dwuch stałych lekarzy, pozatem są sezonowi z Warszawy i Lublina, zapraszani przez dyrekcję zakładu na lato.

Mieszkania. — Poza pokojami zakładowemi, naokoło zakładu znajduje się przeszło 60 will wygodnie urządzonych, kilka pensjonatów prywatnych i hotel. Restauracja w domu zdrojowym, jadłodajnia zakładowa i kilka jadłodajni prywatnych.

Sezon. — Sezon letni trwa od 15 maja do 30 września. Zakład leczniczy jest czynny przez cały rok bez przerwy; okres zimowy nadaje się zwłaszcza do leczenia cięższych postaci chorobowych.

Opłata uzdrowiskowa. — Pobierana jest tylko w czasie sezonu letniego i wynosi 20 zł. od osoby.

Ceny. — Ceny kąpieli i zabiegów leczniczych wynoszą zależnie od rodzaju — od 1 zł. do 8 zł. Cena pokoju w zakładzie łącznie z utrzymaniem, światłem i ogólną opieką lekarską — od 10 złotych wzwyż.

Rozrywki. — Orkiestra, bibljoteka, czytelnia, przejażdżki łódką po stawie, tenis, krokiet, przedstawienia teatralne, koncerty, reuniony, bale i wycieczki bliższe lub dalsze.

Zarząd. — Właścicielem wszystkich budynków zakładowych i parku jest T-wo Akc. „Zarząd leczniczy Nałęczów", z siedzibą Zarządu w Warszawie (róg Filtrowej i Raszyńskiej, tel. 170—42 i 210 — 11), który udziela informacyj, lub administracja zakładu, poczta Nałęczów.

Komunikacja. — Zakład posiada własne środki przewozowe i na każde żądanie wysyła do stacji Nałęczów, na linji Warszawa — Lublin.

NIEMIRÓW

ZDROJE SIARCZANO-SŁONE.

Położenie i okolica. — Niemirów leży w powiecie Rawa Ruska, województwie Lwowskiem. Oddalony od stacji kolejowej w Rawie Ruskiej o 25 klm., lub w Jaworowie — o 20 klm. Poczta, telegraf i telefon w zakładzie. Wysokość ponad poziom morza 220 m. Zakład leży wśród kilku tysięcy morgów szpilkowego lasu.



Niemirów. — Łazienki.

Klimat. — Łagodny dzięki obfitości lasów, które chronią od wiatrów. Powietrze przepełnione ozonem, wolne od kurzu.

Środki i urządzenia lecznicze. — Bogactwo Niemirowa stanowią bardzo obfite i silne źródła siarczano-słone i nieprzebrane pokłady borowiny. Woda ze źródeł, ogrzewana jest w kotłach hermetycznych, tak, że dostaje się do wanien nie tracąc nic ze swoich składników i właściwości. Prócz kąpieli siarczanych i kwasowęglowych, borowinowych, w zakładzie są aparaty do naparzania gorącem powietrzem i parą; stosowaną jest również elektroterapja i hydroterapja. Lekarze specjaliści wykonywują masaże, prowadzą gimnastykę na osobno urządzonych w lesie boiskach do kąpieli powietrznych i dozorują kuchnię djetetyczną.

Wskazania lecznicze. — Reumatyzm, artretyzm, ischias, lumbago, obrzęki i zgrubienia po złamaniach i zwichnięciach, choroby skórne i nerwowe; pobyt w Niemirowie nie jest wskazany chorym na gruźlicę.

Lekarze. — Zakładowym lekarzem jest dr. Józef Zakrzewski, prócz niego jeden lekarz kieruje leczeniem przyrodoleczniczem. Apteka w miejscu.

Mieszkania. — Mieszkalnych domów zakładowych jest 8 o 100 pokojach. Pozatem są prywatne pensjonaty: „War-

szawianka" 43 pokoje, „Zalesie" — 28 pokoi, „Roma" — 20 pokoi i wille: Przyjaźń, Ninka, Janka, Hanka, Leonia, Eleonora, Marja, — z ogólną liczbą 120 pokoi. W budowie jest 5 willi ze 100 pokojami. Restauracja zakładowa, dobrze prowadzona i sklep z artykułami spożywczemi.

Sezon. — Letni trwa od 1 maja do 10 października. W sezonie zimowym służy Niemirów, jako miejsce pobytu dla przemęczonych i ozdrowieńców; domy zaopatrzone na zimę i stała restauracja.

Taksa zdrojowa. — Pobierana jest w wysokości 10 zł. od osoby za sezon.

Ceny. — Kąpiele siarczane 2 — 3 zł., borowinowe 4 — 5 zł., gazowe 5 zł., zabiegów hydropatycznych 2 — 3 zł. Cena pokoi — 3 — 5 zł., w pensjonatach mieszkanie z utrzymaniem 6 — 10 zł., całodzienne utrzymanie w restauracji zakładowej 4 — 5 zł.

W sezonie pierwszym do 10. VI. i ostatnim od I. IX. zakład udziela zniżek członkom Kas Chorych, Złotego Krzyża i niezamożnym na podstawie świadectwa ubóstwa — jednakże tylko za zgłoszeniami, które wpłyną na sezon pierwszy do 1. IV. i na sezon ostatni do 1. VIII.

Frekwencja. — 1200 osób rocznie.

Rozrywki. — Codziennie gra muzyka w parku zakładowym; wieczorem koncertuje w restauracji. W każdą niedzielę i święto odbywają się przedstawienia w obszernej sali teatralnej, częste są zabawy taneczne i festyny. Do dyspozycji kuracjuszów jest czytelnia, tenis, krokiet, bilard i kręgielnia. „Towarzystwo przyjaciół Niemirowa" organizuje spacery i wycieczki po rozległych lasach w malowniczej okolicy (pasmo wzgórz Roztocze).

Zarząd. — Właścicielem zakładu jest Karol baron Krusenstern. Wszelkich informacji udziela Zarząd zakładu do którego należy się zwracać z zamówieniami mieszkań. Wskazanem jest wczesne zamawianie mieszkań, zwłaszcza na m. lipiec i sierpień.

Komunikacja. — Na stacji węzłowej Rawa Ruska schodzą się pociągi z Warszawy, Lwowa, Krakowa i Kowla. Z dworca przewożą autobusy zakładowe gości do Niemirowa w przeciągu około godziny za opłatą 4—5 zł. od osoby. Pojazdy na zamówienie 10 — 20 zł.



Ojców. — „Pochylce“.

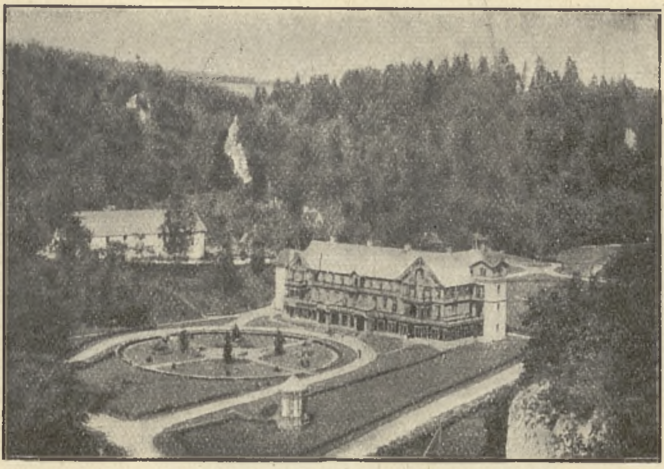
O J C Ó W

LETNISKO I ZAKŁAD PRZYRODOLECZNICZY

Położenie i okolica. — Ojców leży w powiecie Olkuskim. województwie Kieleckiem. Najbliższa stacja kolejowa Kraków lub Olkusz w odległości 20 klm. Urząd pocztowo-telegraficzny w Skale, odległej o parę kilometrów. Telefon międzymiastowy na miejscu.

Dolina Ojcowa należy do jednej z najpiękniejszych w Polsce. Wzdłuż doliny płynie rzeka Prądnik, wśród fantastycznych skał pionowych skalistego wapienia (jurajskiego). Dolina ciągnie się na znacznej przestrzeni w kierunku północno-zachodnim na południowo-wschód. Wysokość n. p. m. 450 m., szerokość doliny waha się od kilkudziesięciu do kilkuset metrów, głębokość zaś wynosi przeciętnie 50 m. Pochyłe zbocza doliny pokryte są lasami przeważnie świerkowemi.

Klimat. — Wskutek wspomnianych warunków, dolina Ojcowa osłonięta jest od wiatrów i ciśnienie barometryczne jest tu znacznie mniejsze. Wahania ciepłoty dziennej podczas lata są małe, jednak różnice ciepłoty dnia i wieczoru są wogóle, jak w górskim klimacie dość znaczne (około



Ojców. — Zakład leczniczy „Goplana".

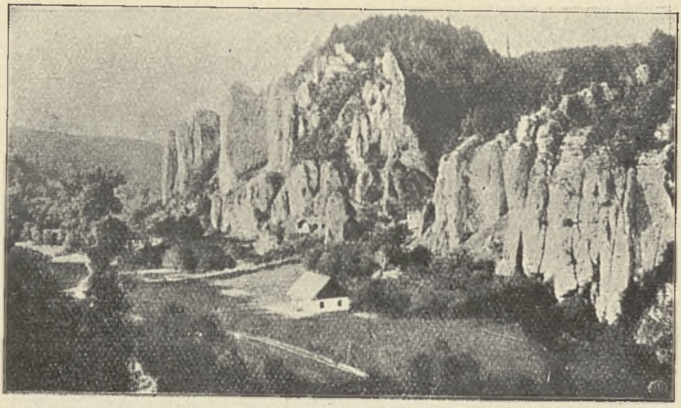
8° C.). Stopień zachmurzenia jest mały; duża liczba dni słonecznych.

Urządzenia lecznicze. — Zakład leczniczy „Goplana" o 50 pokojach z kompletnemi urządzeniami nowoczesnemi, jak hydroterapja, elektroterapja, kąpiele świetlne, elektryczne 4-komorowe, hydro-elektryczne o prądzie stałym, i zmiennym; galwanizacja, faradyzacja, górskie słońce; termoterapja; kąpiele gazowe, igliwiowe i solne sztuczne. Kąpiele powietrzne i słoneczne wraz z gimnastyką. Wody mineralne, sztuczne. Kuchnia djetetyczna, zastosowana do wszelkiego rodzaju chorób, prowadzona pod kierunkiem lekarza zdrojowego.

Wskazania lecznicze. — Choroby nerwowe, histerja, astma nerwowa, nerwica serca, migreny, hypochondrja, choroba Basedowa, początki tabesu, choroby przemiany materji, anemja, przewlekłe katary gardła, oskrzeli i płuc, cierpienia żołądka i kiszek, choroby serca, choroby kobiece. Zakład nie przyjmuje epileptyków, gruźlicznych, z chorobami zakaźnemi, oraz dzieci poniżej lat 12.

Lekarze. — W czasie sezonu ordynuje kilku lekarzy specjalistów. Apteka w miejscu.

Mieszkania. — Oprócz mieszkań w „Goplanie", jest hotel o kilkunastu pokojach, 3 pensjonaty, schronisko Tow. Krajoznawczego, szereg zajazdów, willi, domków, resta-



Ojców.

uracja, pozostająca w zarządzie uzdrowiska i szereg prywatnych jadłodajni.

Sezon. — Sezon trwa od maja do końca września.

Ceny. — Całkowita kuracja w zakładzie leczniczym wynosi od 50 do 100 zł. miesięcznie od osoby, zależnie od rodzaju stosowanych zabiegów leczniczych. Całodzienne utrzymanie w zakładzie i pensjonatach 6 zł. Pokoje 1-osobowe od 2 zł., a podwójne od 4 zł. za dobę.

Frekwencja. — Frekwencja roczna waha się od 1.700 do 2.000 osób.

Rozrywki. — Bibljoteka, czytelnie. Orkiestra 2 razy dziennie w parku. Gry sportowe: tenis, krokiet, kręgielnia. Najmniej raz w tygodniu koncert lub przedstawienie sił przyjezdnych głównie z Krakowa. Parę razy tygodniowo reuniony. Wycieczki do zwaliska zamku, wybudowanego przez Kazimierza Wielkiego, do doliny Prądnika, zwanej także Ojcowską. Nad brzegami Prądnika sterczą ogromne skały, w których znajdują się obszerne pieczary, rozmaite noszące nazwiska. Między innemi znane groty: Łokietka, Koziarnia i t. p. Dolina Prądnika odznacza się także bogactwem pod względem botanicznym i zoologicznym.

Zarząd. — Właścicielem Ojcowa są XX. Czartoryscy. Zakład zaś leczniczy dzierżawi Sp. Akc. „Uzdrowisko Ojców" do której należą wszystkie tereny budowlane w Oj-



Pieskowa Skała.

cowie. Biuro Zarządu Zakładu Leczniczego czynne cały rok udziela wszelkich informacji.

Komunikacja. — Najdogodniejszy dojazd przez Kraków, skąd latem komunikacja końmi zakładowymi.

W odległości 5 kl. od Ojcowa leży letnisko —

PIESKOWA SKAŁA

Jest to właściwie zamek położony malowniczo, pochodzący z XIV wieku i obecnie przekształcony na mieszkania dla letników. Okolica górzysta; wzniesienie n. p. m. 497 m.. Zamek okolony jest 300 morgowym lasem iglastym. W miejscu znakomite kąpiele rzeczne i słoneczno-powietrzne.

Lekarze. — Lekarz na miejscu i w Skale, tamże apteka.

Mieszkania. — W zamku wynajmowane są pokoje pojedyńcze lub podwójne z pościelą lub bez w cenie od 2 zło-



Tatry.

tych dziennie od osoby. Utrzymanie całkowite od 5 zł. dziennie.

Zarząd. — Wszelkich informacji udziela zarząd zamku w Pieskowej Skale, poczta Skała pod Ojcowem, lub Zarząd Tow. Akc. „Zamek Pieskowa Skała" w Warszawie, dyrektor Karol Huzarski, ul. Emilji Plater 35 m. 5, telef. 242-17.

O R A W A

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA.

Położenie i okolica. — Jest to ziemia, która przed traktatem Wersalskim należała do Węgier; położona jest na południowem zboczu Babiej Góry, na zachód od Podhala, na wysokości 600—800 m. n. p. m. Znajdują się tu 4 wsie: ORAWKA, ZUBRZYCA, LIPNICA WIELKA, LIPNICA MAŁA oraz osada JABŁONKA. Wsie są bardzo długie



Tatry. — Dolina Białej Wody.

Fot. W. Kręcki.

domy są rozrzucone wzdłuż szos, idących równolegle do potoków, spływających z Babiej Góry.

Klimat i wskazania lecznicze. — Wsie te, a zwłaszcza górna część Lipnicy Wielkiej nadają się znakomicie jako stacje klimatyczne górskie, dla chorych piersiowych, osób wyczerpanych nerwowo i rekonwalescentów. Niestety na przeszkodzie rozwoju Orawy, stoi utrudniona komunikacja, a mianowicie — końmi przeszło 20 kilometrów od Chabówki lub Czarnego Dunajca, (linja kolejowa Nowy Targ—Sucha Hora); brak hoteli i pensjonatów. Goście lokują się w domach miejscowych mieszkańców (za izbę około 30 zł. miesięcznie).

Dla ludzi, którzy nie zrażają się brakiem wygód mieszkaniowych, Orawa jest ze wszech miar godna zalecenia jako stacja klimatyczna i letnisko. Prześliczne widoki na Babią Gófę (1.725 m. n. p. m.) i na cały łańcuch Tatr, położony w odległości dwudziestu kilku kilometrów, oraz na okoliczne łagodne wzgórza, kąpiele w potokach, kąpiele słoneczne, doskonałe wolne od kurzu powietrze, prześliczne bliższe i dalsze wycieczki i spacery, większa ciepłota i mniej dni dżdżystych niż w innych miejscowościach, przy tej



Gorgany. — Wysoka.

Fot. M. Affanasowicz.

samej wysokości nad poziomem morza, daje Orawie wszelkie warunki rozwoju w przyszłości.

Lekarz. — Pomoc lekarska i apteka w Jabłonce. Poczta w Lipnicy Wielkiej i Jabłonce, telegraf i telefon w Jabłonce.

Informacje. — Informacji udzielają z grzeczności ksiądz Kaczera w Orawce i ksiądz Mahaj w Lipnicy Wielkiej.

OSMOŁODA

LETNISKO PODGÓRSKIE.

Położenie i okolica. — Osada leśna w powiecie Doliniańskim, województwie Stanisławowskiem. Stacja kolejowa Broszniów, na linji kolejowej Stryj—Stanisławów. Urząd pocztowo-telegraficzny w Perehińsku. Osmołoda jest najładniej położoną miejscowością w wschodnich Karpatach, w głębi Gorgan, 750 m. n. p. m. przy ujściu Mołody do Łomnicy, wśród nieprzebranych lasów.



Podluty. — Pałac Metropolitów.

Klimat. — Podgórski przepojony aromatem lasów, ciepły i suchy. — Osada składa się z kilku domów, w których mieszkają letnicy, przyjeżdżający na odpoczynek, oraz turyści. Aprowizacja dość utrudniona.

Frekwencja jest nieliczna i miejscowość rozwija się słabo z powodu utrudnionej komunikacji, jakkolwiek ma wszelkie warunki aby stać się stacją klimatyczną i turystyczną, gdyż Osmołoda jest dobrym punktem wejścia w Centralne Gorgany.

Komunikacja. — Od stacji kolejowej w Broszniowie idzie przez Perehińsko, Podluty i Osmołodę, dalej w głąb Gorgan, kolejka pobudowana dla eksploatacji leśnej. Kolejką tą za zgłoszeniem w Zarządzie tartaku w Broszniowie można dojechać do Osmołody lub też końmi 50 klm. Obok Osmołody położone miejscowości Perehińsko i Podluty mają również nieznaczną frekwencję letników i kuracjuszów.

PEREHIŃSKO jest to duża wieś, licząca przeszło 10.000 mieszkańców. Pięknie położona. Znajdują się tam kopalnie nafty. Aprowizacja łatwiejsza. Kilka jadłodajni i restauracji. Mieszkania u miejscowych gospodarzy.

PODLUTY mały i prymitywnie urządzony zakład kąpielowy z siarczanemi wodami. Obok zakładu znajduje się kil-



Otwock. — Uzdrowisko dla piersiowo chorych m. st. Warszawy.

ka domów na mieszkania dla kuracjuszów. Zdrojowisko to ze względu na piękne położenie i dobry klimat ma wielką przyszłość.

W Podlutym znajduje się godny zwiedzenia pałacyk ruskich metropolitów z drzewa limbowego, położony w dużym parku.

O T W O C K

LETNISKO — LEŚNA STACJA KLIMATYCZNA.

Położenie i okolica. — Uzdrowisko Otwock znajduje się w powiecie i województwie Warszawskiem, w odległości 24 klm. od Warszawy, na prawym brzegu Wisły; wzniesienie 97 m. n. p. m. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Samo uzdrowisko, jak również jego okolice obfitują w bardzo rozległe lasy iglaste; gleba wszędzie piaszczysta i przepuszczalna, obszar 1170 hektarów.

Klimat. — Otwock należy do rzędu miejscowości, które przyroda wyposażyła w bardzo dodatnie warunki klima-

tyczne. Ze spostrzeżeń otwockiej stacji meteorologicznej wynika, że ilość opadów atmosferycznych i stopień wilgotności powietrza jest znacznie mniejszy, aniżeli w pobliskiej Warszawie. Wiatry przeważnie bywają południowe i zachodnie, przyczem siła wiatrów jest znacznie osłabiona oporem okolicznych miejscowych lasów; nasłonecznienie jest tutaj większe. Powyższe cechy klimatu t. j. łagodność, brak silnych wiatrów, świeżość i czystość powietrza, brak ostrych zmian temperatury, które Otwock zawdzięcza rozległym lasom iglastym i łatwo przepuszczalnemu piaszczystemu podłożu, spowodowały, że Otwock nadaje się do leczenia wielu chorób i wskutek tego w krótkim czasie rozwinął się do stopnia wielkiej i znanej miejscowości leczniczej; bliskość zaś stolicy znaczenie i ważność Otwocka powiększa.

Urządzenia lecznicze. — Otwock posiada kilka sanatorjów, zaopatrzonych w najnowsze urządzenia lecznicze, jak aparat Roentgena, lampy kwarcowe, urządzenia dla hydro i elektro-terapji; sanatorjum dla piersiowo chorych m. stoł. Warszawy; zakłady Polsko-Amerykańskiego Komitetu Pomocy Dzieciom dla młodzieży gruźliczej; szpital powiatowy, oraz liczne zakłady filantropijne dla piersiowo chorych. — Z sanitarnych urządzeń wymienić należy, elektryczność, Chambaud, chodniki, ulice dobrze utrzymane.

Wskazania lecznicze. — W ścisłym związku z klimatem Otwocka są i wskazania lecznicze. Specyficzne właściwości powietrza leśnego o dużej zawartości ozonu, oraz brak zanieczyszczeń powietrza pod postacią kurzu, posiada wielką siłę uzdrawiającą i życiodajną. Dobre wyniki zauważyć można w leczeniu przedewszystkiem chorób narządu oddechowego, zwłaszcza przewlekłych, jak gruźlicy płuc, krtani, przewlekłych nieżytów oskrzeli i płuc; gruźlicy gruczołów u dorosłych i dzieci, gruźlicy kości i stawów, niektórych chorób, powstałych na tle zaburzeń przemiany materji np. cukrzycy, chorób systemu krwionośnego, wszelkich stanów osłabienia i wyniszczenia po ostrych i przewlekłych chorobach. Wybitnie dobry wpływ tutejszy klimat wywiera na choroby wieku dziecięcego, jak zołzy, angielska choroba, oraz choroby nerwowe. Dzięki bliskości Warszawy do Otwocka zjeżdżaią również letnicy pragnący wypoczynku.

Lekarze. — Ordynują stale: Dr. Augarten M., Dr. Ginzburg M., Dr. Glikman, Dr. Gotlib M., Dr. Grabiński B., Dr. Kremer G., Dr. Liszkiewicz G., Dr. Martyszewski P., Dr. Mierosławski L., Dr. Muszkatenblit J., Dr. Przygoda W., Dr. Rotlewi H., Dr. Wroczyński K., Dr. Wajdenfeld W., Dr. Zylberbart M., Dr. Lubczyński. W Otwocku jest 6 felczerów jak również masażystki i pielęgniarki.

Mieszkania. — Otwock posiada 2 hotele, 40 pensjonatów, 1300 willi i dworków, 3 restauracje, 5 jadłodajni. Ogólna liczba pokojów 4480.

Apteki. — Apteka S-rów F. Podolskiego przy ul. Alei Kościuszki Nr. 3 i apteka W. Podolskiego przy ul. Orlej Nr. 4, oprócz tego są 4 składy apteczne.

Sezon. — Trwa cały rok.

Opłata uzdrowiskowa. — Za pobyt od 3 do 7 dni opłata wynosi od 3—4 zł., od 7—15 dni 7—8 zł., od 15 dni do miesiąca 9—12 zł., za dwumiesięczny 15—20 zł., 3-miesięczny od 20—26 zł. od osoby. Osoby zamieszkałe bez przerwy dłużej niż jeden rok płacą półrocznie od osoby 30 zł. Rodziny składające się z 4 i więcej osób opłacają taksę kuracyjną tylko od 3 osób.

Ceny. — Przeciętna cena utrzymania jednej osoby wynosi od 5—8 zł. dziennie. Dzienny koszt utrzymania jednej osoby w pensjonatach, restauracjach lub jadłodajniach od 8—20 zł. z obsługą i mieszkaniem.

Frekwencja. — Roczna frekwencja gości wynosi około 12.000.

Zarząd uzdrowiska. — Magistrat m. Otwocka, Wydział Klimatyczny, który udziela informacji.

Komunikacja. — Kolej Warszawa—Dęblin, stacja Otwock i kolejka podjazdowa Warszawa-Most—Karczew, stacja Otwock, na których kursuje kilkadziesiąt pociągów dziennie. Prócz tego połączenie szosowe z Warszawą, szosa Lubelska. W obrębie uzdrowiska kurs dorożki lub samochodu 2 zł.



Piwniczna. — Dolina „Kosarzyska".

PIWNICZNA

LETNISKO PODGÓRSKIE I ŹRÓDŁA SZCZAWY ŻELAZISTO-WAPNIOWEJ.

Położenie i okolica. — Miasteczko liczące około 3.500 mieszkańców na pograniczu Czechosłowacji, w powiecie Nowosądeckim, województwie Krakowskiem. Stacja kolejowa, na linji Kraków—Nowy Sącz—Orłów, oraz urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu

Miasteczko leży w Beskidach Zachodnich, na znacznem wzgórzu, tuż nad Popradem. Wzniesienie n. p. m. 400 m. Okolica obfituje w lasy szpilkowe.

Klimat. — Łagodny, powietrze podgórskie.

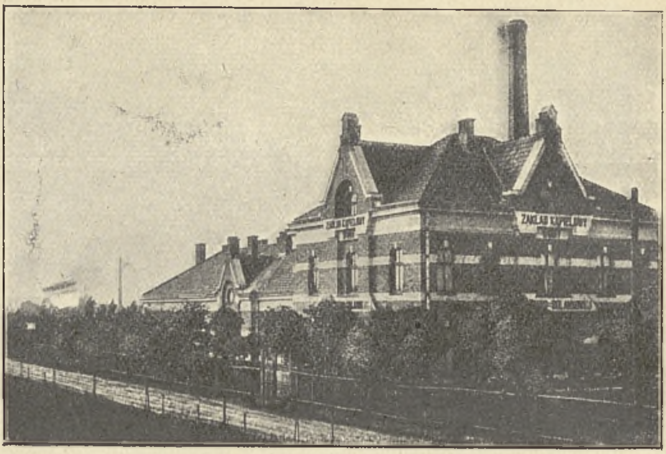
W Piwnicznej istnieją źródła szczawy żelazistej, nieeksploatowane. Letnicy przyjeżdżają licznie dla wypoczynku i kąpieli rzecznych w Popradzie.

Lekarz. — Lekarz miejski Dr. Józef Łazarowicz. Apteka w miejscu.

Mieszkania. — W kilku willach oraz domach mieszczan wynajmowane są pokoje, również z kuchniami. Restauracje i jadłodajnie.

Ceny utrzymania. — Całodzienne utrzymanie jednej osoby 7—9 złotych.

Frekwencja. — Kilkaset osób rocznie.



Podgórze. — Zakład kąpielowy.

Rozrywki. — Często urządzane są koncerty, zabawy, festyny; czytelnia, dwie sale do zabaw. Spacery po okolicy i wycieczki dalsze koleją do Wierchomli, Żegiestowa, Krynicy, lub na okoliczne szczyty górskie Eliaszówkę (1024 m.) W. Rogacz (1182 m.), Skałki (1168 m.) i t. p. Na północ od Piwnicznej leży G ł ę b o k a, gdzie znajduje się obfite źródło szczawy alkalicznej, ale nieujęte i niewyzyskane.

P O D G Ó R Z E

ZAKŁAD KĄPIELOWY SIARCZANO-SOLANKOWY.

Położenie. — Zakład kąpielowy znajduje się właściwie w Krakowie, u wylotu ul. Kalwaryjskiej, 10 minut drogi od rynku Podgórskiego i końcowego przystanku tramwajowego.

Środki i urządzenia lecznicze. — Kąpiele siarczano-solankowe, bogate w siarkowodór, siarczany i sole potasowe. ze źródła wytryskującego obok budynku kąpielowego. Budynek kąpielowy obszerny i dobrze urządzony, położony jest w pięknym parku.

Wskazania lecznicze. — Chroniczny reumatyzm, podagra, nerwobóle, skrofuloza, choroby okostnej i kości, choroby



Tatry. — Smereczyński Staw i Czerwone Wierchy.

skórne, kiła, choroby kobiece, przewlekłe nieżyty dróg oddechowych.

Sezon kąpielowy trwa od 15 maja do 1 października. — Podczas sezonu przebywa w zakładzie lekarz zakładowy.

Właścicielem zakładu A. Mateczny, który udziela wszelkich informacji.

P O R O N I N

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA GÓRSKA.

Położenie i okolica. — Wieś góralska w powiecie Nowotarskim, województwie Krakowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu.

Poronin leży tuż u podnóża Tatr, na wysokości 750 m. n. p. m., w dolinie zasłoniętej od wiatrów. Okolica piękna. Widoki na szczyty Tatr.

Klimat. — Klimat górski, odznacza się zmniejszonem ciśnieniem atmosferycznem, zwiększonem natężeniem promie-



Tatry. — Mięguszowieckie Turnie.

Fot. Dr. T. Ostrowski.

ni słonecznych, małą względną wilgotnością powietrza oraz bardzo małą ilością wiatrów.

Środki i wskazania lecznicze. — Z powodu wyżej wymienionych warunków klimatycznych, wskazany jest pobyt w Poroninie w chorobach płucnych, w skłonnościach do gruźlicy, w chorobach przewodów oddechowych i dla ozdrowieńców po zapaleniu płuc.

Pozatem Poronin jest dobrem miejscem wypoczynkowem dla przepracowanych, oraz dla dzieci słabo rozwiniętych.

Lekarz. — Pomoc lekarska i pielęgniarska oraz apteka na miejscu.

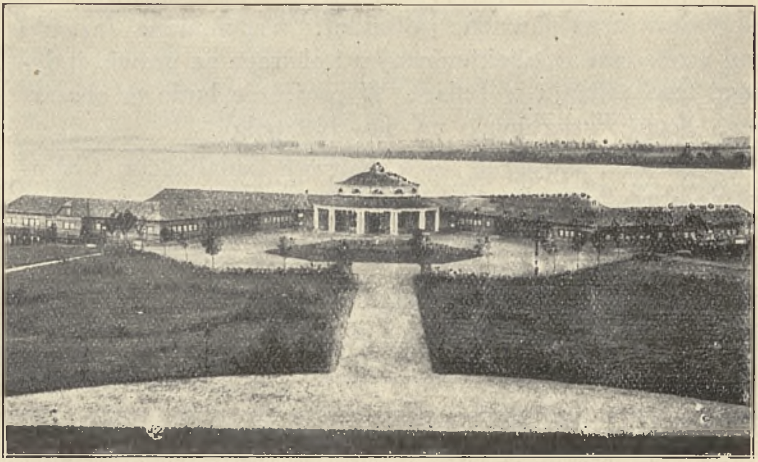
Mieszkania. — Mieszkanie znaleźć można w willach, pensjonatach i domach góralskich. Restauracje, jadłodajnie i mleczarnie.

Sezon. — Trwa cały rok. Najwięcej kuracjuszów przebywa w miesiącach letnich i zimowych.

Ceny utrzymania. — Ceny utrzymania są zbliżone do cen w Zakopanem, t. j. od 8 do 12 złotych dziennie od osoby.

Frekwencja. — Około 1300 osób rocznie.

Rozrywki. — Spacery po okolicy, czytelnia, wycieczki na wzgórza Galicowa Grapa (982 m, n. p .m.) skąd przepiękny widok na Tatry, oraz w Tatry. W końcu, należy



Powidz. — Łazienki z widokiem na jezioro.
Fot. Z. Marcinkowski.

nadmienić, że Poronin mając dobre warunki naturalne rozwija się powoli lecz stale.

Komunikacja. — Poronin leży na linji kolejowej Kraków—Zakopane, na której kursują dogodne pociągi pospieszne i osobowe. Stacja kolejowa w miejscu.

P O W I D Z

LETNISKO — KĄPIELISKO.

Położenie i okolica. — Miasto w powiecie Witkowskim, województwie Poznańskiem. Stacja kolejowa Gniezno. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Miasto leży nad wielkiem, malowniczem jeziorem o powierzchni przeszło cztery tysiące hektarów, otoczone z dwóch stron lasami.

Klimat. — Łagodny, ciepły, gleba przepuszczalna.

Środki i urządzenia lecznicze. — Kąpiele w jeziorze pod dozorem fachowego mistrza pływackiego, oraz kąpiele powietrzno-słoneczne. Większych rozmiarów plaże piaskowe. Wiosłowanie i przejażdżki łodziami motorowemi oraz żaglowemi po jeziorze. Duży gmach łazienkowy długości 150 metrów, mieści 60 kabin kąpielowych, 30 pokoi dla ku-

racjuszów, oraz pawilon (rotundę). Wspomniane łazienki pod względem architektonicznym i obszaru są prawie jedynemi tego rodzaju w Polsce. W projekcie budowa obszernego domu kuracyjnego na 50—100 pokoi.

Urządzenia sanitarne. — Częściowa kanalizacja, Chambaud, studnie z pompami, oświetlenie naftowe, lecz już w r. b. ma być wybudowana elektrownia do oświetlenia miasta i wybrzeża jeziora.

Wskazania lecznicze. — Miejscowość wskazana dla potrzebujących odpoczynku oraz dla ozdrowieńców.

Lekarze. — Stałego lekarza niema, lecz tylko dojeżdża stale 2 razy tygodniowo Dr. Bednarek z Witkowa, lub w nagłych wypadkach na wezwanie w ciągu 15 minut. Apteka w miejscu.

Mieszkania. — Kilkadziesiąt pokoi w zakładzie kąpielowym i w mieście. Pensjonaty, restauracje i jadłodajnie.

Sezon. — Od połowy maja do połowy września.

Ceny utrzymania. — Całodzienne utrzymanie wraz z mieszkaniem od 6.25 do 7,25 zł. od osoby.

Frekwencja. — W 1925 r. bawiło 480 osób, pozatem po kilkaset osób dojeżdżających w niedzielę i święta.

Rozrywki. — Czytelnia, spacery, przejażdżki po jeziorze. wycieczki dalsze do Gniezna i t. p.

Zarząd uzdrowiska. — Właścicielem zakładu jest spółka akcyjna, której Zarząd udziela wszelkich informacji listownych.

Komunikacja. — Od Gniezna kolejką wązkotorową (28 klm.) za opłatą 2 złotych od osoby, względnie autobusem. Zaznaczyć należy, że kolejka jest wadliwa bowiem odległość 28 klm. przebywa w ciągu 2 godzin.

PUSTOMYTY

ZDROJE SIARCZANE.

Położenie i okolica. — Wieś licząca około 1300 mieszkańców, w powiecie i województwie Lwowskiem. Stacja kolejowa na linji Lwów—Stryj, oraz urząd pocztowy w miejscu.

Wieś leży nad strumykiem Stawczanka. Okolica falista, typowo podolska, żyzna i uprawna.

Klimat. — Suchy, ciepły, średnia ciepłota w miesiącach od maja do końca września, wynosi 16.8° C.

Środki i urządzenia lecznicze. — 2 źródła siarczane, wypływające obok zakładu kąpielowego, zbadane w 1880 i 1881 r. przez Wąsowicza. Budynek kąpielowy mieścił 19 kabin z 39 wannami cynkowemi, w których wydawano kąpiele mineralne i borowinowe.

Zakład jest nieczynny wskutek zniszczenia doznanego w czasie wojny. Obecnie właściciele czynią starania w kierunku uruchomienia zakładu.

PUSZCZYKOWO

LETNISKO.

Położenie i okolica. — Letnisko w powiecie Śremskim, w województwie Poznańskiem w odległości 13 klm. od Poznania, przy stacji kolejowej odcinka Poznań—Ludwikowo, położone w lesie sosnowym w miejscowości pagórkowatej. Kilka pensjonatów i kilkadziesiąt dworków, wiele willi prywatnych. Poczta i telefon na miejscu. Restauracje z orkiestrami oraz cukiernie. W niedzielę i święta przyjeżdża dużo osób na wycieczki z Poznania.

PUSZCZYKÓWKO o 2 klm zdala od gościńca nad samą Wartą, stacja kolejowa. Kilkanaście dworków. Letnisko mniej eleganckie ale za to spokojniejsze.

RABKA

ZDROJE SOLANKI JODO-BROMOWEJ I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. — Wieś w powiecie Makowskim, województwie Krakowskiem. Przystanek kolejowy, jak również urząd pocztowo-telegraficzny i telefoniczny w miejscu. Miejscowość leży w Beskidach zachodnich na wysokości 480—560 m. n. p. m. Okolica malownicza, górska i lesista.



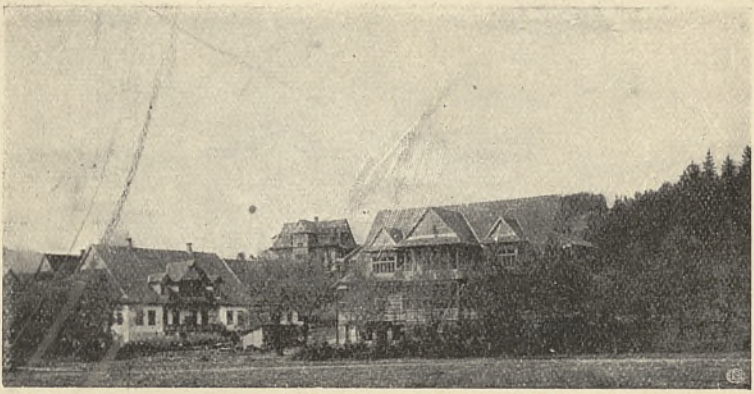
Rabka. — Motyw z parku.

Klimat. — Łagodny o charakterze podgórskim.

Środki lecznicze i urządzenia. — 9 źródeł solankowych jod i brom zawierających; w sąsiednich lasach znajdują się obfite pokłady borowiny. Trzy starsze źródła ujęte są w cembrowinę betonową, pozostałe zaś stanowią studnie artezyjskie. Łazienki mieszczą 48 kabin, o wannach porcelanowych, miedzianych, i żelaznych emaljowanych. W łazienkach wydawane są kąpiele mineralne, borowinowe i zabiegi wodolecznicze, pozatem stosowana jest ortopedja, elektroterapja, lampy kwarcowe. Wody mineralne stosowane są również z dobrym skutkiem do picia.

Urządzenia sanitarne. — Niemal całe zdrojowisko oświetlone jest elektrycznością. Wodociąg dostarcza wody do znacznej części zakładu stanowiącego własność Dra Kadena. Wille zakładowe skanalizowane. Pawilon izolacyjny dla chorób zakaźnych, oraz aparaty dezynfekcyjne.

Wskazania lecznicze. — Zołzy w każdej postaci, tak ogólnej bez wyraźnego umiejscowienia, jak i w formie obrzmienia gruczołów i ropienia tychże. Gruźlica miejscowa skóry, kości, okostnej i stawów. Chroniczny nieżyt tchawicy i oskrzeli na tle powiększonych gruczołów zaoskrzelowych. Chroniczne katary nosa, gardła, ucha środkowego. Przewlekłe zapalenia błon surowiczych, szczególnie błony brzu-



Rabka. — Wille na Słonem.

Fot. S. Szostakowski.

sznej, opłucnej lub w worku sercowym. Choroba angielska. Reumatyzm — szczególnie stadjum świeże. Kiła. Rany trudno się gojące. Przewlekła zimnica. Choroby kobiece. Wogóle wszystkie stany chorobowe dla których wskazane jest przyspieszenie wymiany materji.

Lekarze. — Kwaśnicki, Cybulski, Chwast, Kopacz, Silien, Proszowski, Świerz, Tomczyk, Wasserman, Kepler, Teichner, Dalletówna, Rozenzweig, Czerwińska. Personel sanitarno-pomocniczy składa się z kilku medyków i kilkunastu masażystek i pielęgniarek.

Mieszkania. — 300 willi i domków o ogólnej liczbie przeszło 1500 pokoi, wynajmowanych kuracjuszom. Koncesjonowanych pensjonatów 76, lepsze pensjonaty wynajmują pokoje z pościelą. Oprócz pierwszorzędnej restauracji pod „Gwiazdą" kilka skromniejszych jadłodajni i mleczarni.

Apteki. — Dwie apteki — jedna otwarta przez cały rok, druga sezonowa; drogerja.

Specjalne zakłady. — Zakład naukowo-wychowawczy z internatem dla chłopców i zakład SS. Nazaretanek z internatem dla dziewcząt, nauka w zakresie gimnazjalnym.

Sezon kąpielowy. — Zaczyna się 1-go maja i trwa do 1-go października. Pensjonat zakładowy i internat dla



Rabka. — Willa zakładowa.

chłopców oraz dla dziewcząt SS. Nazaretanek czynne są przez cały rok.

Taksa zdrojowa. — Wynosi 16 zł. od osoby dorosłej, 10 zł. od dziecka za pobyt sześciotygodniowy.

Ceny. — Przeciętna cena kąpieli od 1.50 do 4 zł. Przeciętny koszt całodziennego utrzymania osoby dorosłej wynosi w pensjonatach I-szej kategorji 6 zł., II-ej 5 zł. Cena pokoju od 1.50 do 4 zł. dziennie.

Frekwencja. — Roczna frekwencja wynosi około 8000 osób.

Rozrywki. — Dwie orkiestry, wypożyczalnia książek, czytelnia gazet, blizko 100 morgowy park, tenis, codziennie dancingi, liczne festyny, piękne wycieczki, dalsze na Turbacz i Babią Górę, bliższe na Luboń, Grzebień i Maciejowską. Osobne boisko ogrodowych gier dla dzieci, zimową porą ślizgawka i doskonałe tereny narciarskie.

Zarząd. — Zakład zdrojowy jest własnością Dr. Kadena. Informacji udzielają: Zarząd zakładu kąpielowego w Rabce, biuro Komisji zdrojowej oraz Gremjum pensjonatów.

Komunikacja. — W sezonie kursują bezpośrednie wagony na linji Warszawa—Rabka, ponadto z Krakowem przez cały rok połączenie autobusowe.

R U D K A

STACJA KLIMATYCZNA I SANATORJUM DLA CHORYCH PIERSIOWO.

Położenie i okolica. — Sanatorjum leży w powiecie Mińsko-Mazowieckim, województwie Warszawskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny Mrozy na linji Warszawa—Brześć. Od Mrozów połączenie (2 kilometry) kolejką konną zakładową. Okolica lesista, wysokość n. p. m. 180 m.

Klimat. — Łagodny, leśny, suchy i ciepły.

Sanatorjum znajduje się w najlepszych warunkach zwykłego klimatu naszej polskiej wsi, odpowiada przeto w zupełności hasłu lekarskiemu: „Lecz się w swoim klimacie".

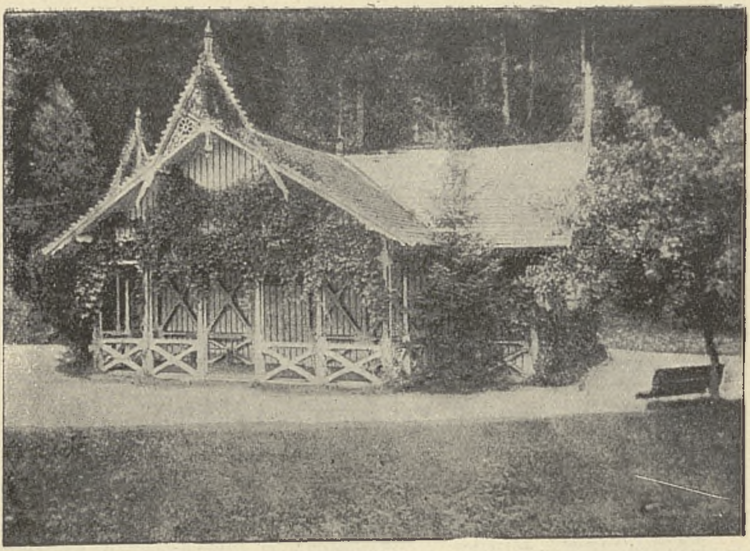
Sanatorjum „Rudka", instytucja o charakterze społecznym, niezarobkowa, dla niezamożnej inteligencji, powstała z ofiar społecznych w 1908 r. z inicjatywy ś. p. dra Teodora Dunina. Zakład czynny cały rok, pobiera opłaty tylko w rozmiarze kosztów własnych.

Urządzenia lecznicze. — Obszerny dwupiętrowy gmach w lesie sosnowym, na gruncie piaszczystym, przepuszczalnym, mieści pokoje dla chorych (system korytarzowy) o jednym lub dwóch łóżkach, o pojemności 60 i 90 metrów sześciennych. Wszystkie pokoje położone są od strony południowej, i posiadają umywalnie skanalizowane.

Urządzenia sanitarne. — 2 studnie artezyjskie, odżelaźniacz wody, wodociąg, kanalizacja, centralne ogrzewanie, elektryczne oświetlenie, pralnia mechaniczna, kamera dezynfekcyjna, wanny, maszyna do wyrobu lodu, maszyna do zmywania naczyń, apteka, laboratorjum chemiczno- bakterjologiczne.

Środki lecznicze. — Słoneczne kąpiele, leżalnie zimowe i letnie. Pożywienie chorych 5 razy dziennie. Najnowsze zabiegi lecznicze, Roentgen, lampa kwarcowa, hydro i elektroterapja, odma sztuczna, dożylne wlewania. Stała opieka 2 lekarzy zamieszkałych na miejscu.

Ceny. — Opłaty chorych wynoszą obecnie: w pokojach o 2 łóżkach po 7 zł. dziennie od osoby, w pokojach o 1 łóżku po zł. 8, 9, 10, 11 zależnie od piętra, z całkowitem utrzymaniem i opieką lekarską. Na poczet kosztów leczenia za-



Rymanów. — Kiosk ze źródłami Celestyny, Klaudji i Tytusa.

rząd wymaga wpłacenia zadatku w kwocie 50 zł. Za dezynfekcję pokoju pobiera się jednorazowo 15 zł. Za stosowanie odmy 10 zł.

Powyższa różnica w opłatach, pomimo jednakowych warunków żywienia i leczenia chorych, ma na celu umożliwienie leczenia mniej zamożnym za jaknajniższą opłatą, niższą od ceny kosztu, która jest pośrednią między powyższemi opłatami.

Informacje. — Zarząd Sanatorjum w Rudce, poczta Mrozy przyjmuje zgłoszenia i udziela informacji i Prezydjum Komitetu Sanatorjum, Warszawa, Ossolińskich 4, tel. 21-77, lub Sekretarjat Komitetu, Warszawa, Foksal 11, tel. 277-15.

R Y M A N Ó W

ZDROJE SOLANKOWE JODO-BROMOWE, I SZCZAWY ALKALICZNEJ ORAZ STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA.

Położenie i okolica. — Rymanów — zdrój położony jest w powiecie Sanockim, województwie Lwowskiem, przy stacji kolejowej tej samej nazwy, oddalonej 3 klm. od



Z okolic Rymanowa. — „Prządki" w Odrzykoniu.

zdrojowiska. Urząd pocztowo - telegraficzno - telefoniczny w miejscu.

Okolica górzysta i lesista, u stóp Lesistych Karpat. Doliną przepływa rzeka Taba. Wysokość n. p. m. 400 m. Zdrojowisko Rymanów, posiadające wszelkie warunki rozwoju, piękne położenie oraz pierwszorzędnej jakości i obfitości wody mineralne, urządzone przed wojną komfortowo i według najnowszych wymagań, zostało w czasie działań wojennych kompletnie zniszczone. Zniszczeniu temu uległy również wzorowo wybudowane nowe łazienki, o 76 kabinach, wykończone w sierpniu 1914 r. Obecnie zakład zdrojowy dźwiga się z ruiny dzięki energji i trudom właściciela Jana hr. Potockiego, który zamierza w krótkim czasie doprowadzić to pierwszorzędne zdrojowisko do poziomu przynajmniej takiego, w jakim było przed wojną.

Klimat. — Podgórski, średnia ciepłota od maja do października + 15,7° C. Zdrojowisko zasłonięte jest od wiatrów.

Środki i urządzenia lecznicze.— W Rymanowie są trzy wysokowartościowe pod względem leczniczym źródła: „Ce-



Z okolic Rymanowa. — Fragment ruin zamku w Odrzykoniu.

lestyna", „Tytus" i „Klaudja" szczawy słono-alkalicznej jod, brom i lit zawierającej oraz odznaczające się dużą zawartością kwasu węglowego. Źródła te wytryskają ze skały obok budynku kąpielowego i ujęte są najnowszym sposobem. Woda dostarczona jest do łazienek rurociągiem i stosowana jest zarówno do picia jak i kąpieli.

Obecnie kąpiele wydawane są w ograniczonych rozmiarach w dawnej warzelni soli jodobromowych i w domach prywatnych, dokąd woda dowożona jest z zakładu. W budowie są nowe łazienki, wzorowo urządzone, które będą uruchomione w r. b., wskutek czego zdrojowisko odzyska swoje znaczenie.

Pozatem położenie urocze, wśród lasów szpilkowych i w suchej dolinie, przeciętej wartkiemi strumieniami czystej wo-

dy, czyni zdrojowisko rymanowskie najodpowiedniejszem dla chorych potrzebujących oprócz leczenia, odpoczynku, powietrza i swobody. Miejscowość ma przeto wszelkie warunki stacji klimatycznej.

Wskazania lecznicze. — Wody zdrojów Rymanowskich działają najskuteczniej w chorobach skrofulicznych, skóry, błony śluzowej, anemji, zapaleniach okostnej i stawów. przewlekłych nieżytach przewodów oddechowych, chorobach nerek, chorobach kobiecych, w stanach pozapalnych i pourazowych, w nerwobólach, niedokrwistości i rekonwalescencji. Szczególnie skuteczne są wody Rymanowskie dla dzieci zołzowatych. Dlatego też urządzona jest tu kolonja lecznicza dla kilkuset dzieci, mieszcząca się w własnych budynkach.

Lekarze. — W czasie sezonu ordynuje obecnie 4 lekarzy. Apteka w miejscu.

Mieszkania. — Odbudowane obecnie mieszkania mogą wygodnie pomieścić około 1500 osób jednorazowo. Prócz tego jest kilka pensjonatów i jadłodajni oraz niezbędnych urządzeń dla kuracjuszów. Stosunki aprowizacyjne są łatwe, umożliwiają pobyt nawet najmniej zasobnym.

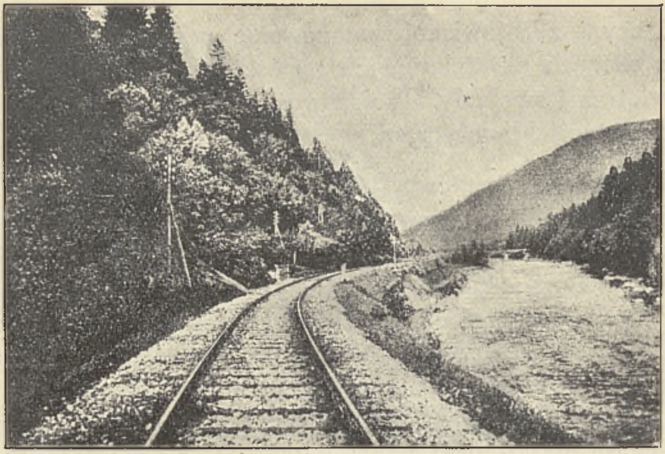
Sezon. — Okres kąpielowy trwa od 20 maja do 1 października i dzieli się na trzy sześciotygodniowe sezony.

Ceny. — Ceny kąpieli od 2—3 zł. Przeciętna cena utrzymania wynosi od osoby od 6—10 zł.

Frekwencja. — W 1925 r. bawiło w Rymanowie około 1350 osób.

Zarząd. — Właścicielem Rymanowa — Zdroju jest Jan hr. Potocki. Biuro Zarządu Zakładu i dóbr udziela wszelkich informacji na miejscu i listownie.

Komunikacja. — Stacja kolejowa leży w odległości 3 klm. od zakładu na linji Warszawa — Kraków — Sanok, względnie Lwów—Sanok, na której kursują wygodne bezpośrednie wagony do Rymanowa. Od stacji dojazd powozami i samochodami.



Z okolic Skolego. — Dolina Oporu.

S K O L E

LETNISKO PODGÓRSKIE.

Położenie i okolica. — Miasto powiatowe w województwie Stanisławowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Okolica piękna, górzysta i lesista, w dolinie rzeki Oporu. Wzniesienie n. p. m. 438 m.

Klimat. — Łagodny, podgórski, powietrze czyste, suche i ciepłe.

Urządzenia sanitarne. — Elektryczność, studnie z pompami, aparaty dezynfekcyjne.

Wskazania lecznicze. — W Skolem latem przebywa wiele letników dla odpoczynku. Miejscowość nadaje się również do leczenia klimatycznego w lżejszych formach chorób przewodów oddechowych.

Lekarze. — Pomoc lekarska i apteka w miejscu.

Mieszkania. — Pokoje wynajmują w willach i w domach w mieście, oraz na przysiółkach Demnia i Dębina. Kilka restauracyj i jeden pensjonat.

Sezon. — Od 15 maja do 1 września.

Ceny. — Przeciętna cena utrzymania wraz z mieszkaniem wynosi od 6 — 8 zł. od osoby.



Sławsko.

Frekwencja. — Do Skolego przyjeżdża około 1000 osób rocznie.

Rozrywki. — Bibljoteka, park, festyny, zabawy, kąpiele rzeczne w Oporze i wycieczki w okolicę bardzo piękną.

Zarząd. — Magistrat m. Skolego udziela wszelkich informacyj.

Komunikacja. — Stacja kolejowa na linji Lwów—Stryj—Ławoczne w mieście.

S O L E C

ZDROJE SIARCZANO-SŁONE.

Położenie i okolica. — Wieś licząca około 600 mieszkańców, w powiecie Stopnickim, województwie Kieleckiem Stacja kolejowa Szczucin (16 klm.), lub Kielce (około 70 klm.), względnie stacja wązkotorowej kolejki Chmielnik lub Pinczów (30 klm.). Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Okolica malownicza, pagórkowata. Wzniesienie n. p. m. 160 m. W pobliżu Solca przepływa Wisła.



Solec. — Łazienki.

Klimat. — Gleba przepuszczalna, dolina zasłonięta od wiatrów; powietrze czyste i ciepłe, niema dużych wahań temperatury.

Środki lecznicze. — Źródło siarczano-słone, zbliżone składem chemicznym do wód w Busku, głębokie koło 80 m. i ujęte w cembrzynę drewnianą. Woda z tego źródła służy do kąpieli i picia. Prócz tego w zakładzie stosowane są kąpiele mułowe (błotne), sztuczne mineralne, kwasowęglowe, z gorącego powietrza i elektryzacja.

Urządzenia lecznicze. — Wybudowane w 1923 r. łazienki mieszczą 28 kabin pierwszej klasy i 20 kabin drugiej klasy do kąpieli mineralnych, oraz 14 kabin do kąpieli mułowych, wreszcie 2 poczekalnie. Wanny w kabinach są żelazne emaljowane i drewniane.

Urządzenia sanitarne. — Zakład kąpielowy i wille zakładowe mają miejscową kanalizację (Chambaud), wodociągi i elektryczność.

Wskazania lecznicze. — Reumatyzm w wszelkich postaciach, artretyzm, choroby skórne, skrofuły, krzywica, choroby kobiece, choroby nerwowe i kiła z powikłaniami.

Lekarze. — Ordynują sezonowo doktorzy A. Krassowski (lekarz zakładowy) i S. Bielnicki. Felczerzy i masażystka na miejscu.

Mieszkania. — W willach zakładowych i prywatnych znajduje się około 300 pokoi. Restauracje i pensjonaty.

Apteki. — Apteka miejscowa zaopatrzona jest w wszelkie środki farmaceutyczne.

Sezon. — Od 20 maja do 20 września.

Opłata zdrojowa. — Pobierana jest w wysokości 10 — 15 złotych od osoby.

Ceny. — Utrzymanie wynosi około 10 zł. od osoby wraz z mieszkaniem. Ceny kąpieli od 2 — 5 złotych, zależnie od rodzaju kąpieli i klasy.

Frekwencja. — W Solcu bawi rocznie około 1500 kuracjuszów.

Rozrywki. — Orkiestra sezonowa, reuniony, koncerty, przedstawienia teatralne, wycieczki bliższe i dalsze nad Wisłę i do miejsc historycznych (Wiślica, Chroberz itp.).

Zarząd. — Właścicielami zakładu są inżynierowie Romuald i Włodzimierz Daniewscy. Biuro zarządu w miejscu udziela wszelkich informacyj listownie.

Komunikacja. — Ze Szczucina (na linji kolejowej Tarnów — Szczucin) dojeżdża się do Solca końmi (16 klm.). Z Kielc zaś, względnie Chmielnika i Pińczowa kursują samochody i autobusy. Do Chmielnika i Pińczowa dojeżdża się kolejką wązkotorową, od stacji kolei normalnotorowej Jędrzejów.

SWOSZOWICE

ZDROJE SIARCZANE.

Położenie i okolica. — Swoszowice leżą w powiecie i województwie Krakowskiem. Stacja kolejowa na linji Kraków — Zakopane i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Okolica pagórkowata, lesista i malownicza.

Klimat. — Łagodny, gleba przepuszczalna, powietrze suche.

Środki lecznicze. — Zdroje siarczane bardzo silne, zawierające w litrze 0.06412 gr rozpuszczonego siarkowodoru, ujęte są na głębokości 17 metrów. Wydajność źródeł wynosi 2000 kąpieli dziennie. Woda ze źródeł jest dostarczana do łazienek rurociągiem.



Skały w Mnikowie.

Fot. Dr. Z. Klemensiewicz.

Urządzenia lecznicze. — Zakład kąpielowy położony wśród lasu sosnowego, świeżo odbudowany i urządzony według nowoczesnych wymagań, mieści 38 kabin z wannami ze sztucznego marmuru i basen, mogący pomieścić jednorazowo do 40 osób. Przy zakładzie werandy oszklone z kanapkami do odpoczynku po kąpieli.

Wskazania lecznicze. — Artretyzm, gościec stawowy i mięśniowy, ischias, dolegliwości po złamaniach kości, choroby skórne.

Lekarz. — Zakładowy lekarz ordynuje na miejscu. Są również 2 masażystki.

Mieszkania. — 3 wille zakładowe z ogólną liczbą 45 pokoi umeblowanych, bez pościeli, oprócz tego około 100 pokoi u mieszkańców Swoszowic. Restauracja w zakładzie.

Sezon. — Trwa od 16 maja do 15 października.

Ceny. — Kąpiele od 2 — 4 zł. W I i III sezonie udzielane są zniżki dla urzędników, nauczycieli, wojskowych, studentów i emerytów. Cena pokoju umeblowanego bez po-



Z okolic Szczawnicy. — Małe Pieniny.

Fot. S. Szostakowski.

ścieli 3 złote, dwu lub więcej łóżkowego od 5 zł. Utrzymanie w restauracji dziennie od 5 zł.

Frekwencja. — Stale leczy się 200, pozatem dojeżdża przeszło 1000 osób.

Zarząd. — Właścicielami zdrojowiska są Elżbieta i Dr. Michał Sternszus - Staniewscy. Listownych informacyj udziela zarząd zakładu zdrojowego w Swoszowicach.

Komunikacja. — Kilka pociągów dziennie. Od stacji (1,5 klm.), kursuje omnibus za opłatą 30 gr. od osoby. Z Krakowa chodzi co dwie godziny autobus.

SZCZAWNICA

ZDROJE SZCZAWY ALKALICZNO-SŁONEJ I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA.

Położenie i okolica. — Szczawnica leży w powiecie Nowotarskim, województwie Krakowskiem, w najpiękniejszej okolicy Karpat, w pobliżu Pienin, na wysokości około 500 m. n. p. m., w dolinie podnoszącej się łagodnie ku południowi i południowschodowi a przechodzącej w rozległe płaskowzgórze, za którym w pewnem oddaleniu podnoszą się wynioślejsze pasma górskie. Łańcuch Tatr widać od południo-zachodu z wyżej położonych wzgórz, otaczających Szczawnicę.



Dolina Czerczu. — Droga ze Szczawnicy do Piwnicznej.

Fot. S. Szostakowski.

Zakład Szczawnicki zajmuje oba brzegi niewielkiego potoku górskiego („Szczawnego Potoku") wpadającego poniżej zakładu do nieco większej rzeczki, zwanej Szczawnickim lub „Ruskim Potokiem" i z nim razem do Dunajca. Na prawo, powyżej ujścia Szczawnickiego Potoku widać przepyszny obraz, pokrytych lasem Pienin, z których wypływa Dunajec.

Klimat. — Szczawnica dzięki swojemu klimatowi (stała cisza powietrzna) zajmuje stanowisko pierwszorzędnej podgórskiej stacji klimatycznej dla chorób piersiowych. Początkowe okresy gruźlicy płuc, t. zw. katary szczytów, stany po zapaleniu płuc, sprawy zapalne w opłucnej poprawiają się tutaj znakomicie. Kto po całorocznej pracy w mieście pragnie spokojnego odpoczynku w Szczawnicy i wycieczek w Pieniny, ten niech wybiera sezon trzeci, gdyż jesienna pogoda w Szczawnicy jest niezrównana.

Środki lecznicze. — Zdrojowisko posiada 7 źródeł szczaw alkaliczno-słonych, używanych zarówno do picia, jak i do inhalacji. Znane szeroko zdroje „Józefiny i Stefana", używanych w cierpieniach dróg oddechowych, „Magdaleny" używanej w cierpieniach przewodu pokarmowego („Szymona" (szczawy alkal.), badane były przez Stopczyńskiego, a świeżo przez Marchlewskiego. Wody ze zdrojów „Walerji" (Stopczański), „Wandy" (litowa, Radziszewski), i „Jana" (Schramm), dopełniają bogactwa zdrojowego Szczawnicy. Szczególnie woda z nowo ujętego źródła „Wandy" przedstawia ze stanowiska lekarskiego nader ciekawy



Szczawnica od Potoku.

Fot. M. Dudryk.

typ alkalicznej szczawy. Woda ze zdroju „Wandy" zawiera w śladach sole rubidu, cezu, manganu oraz ślady kwasu arsenawego. Woda ze zdroju „Szymona" zawiera ślady manganu. Woda ze zdroju „Stefana i Szymona" zawiera ślady siarkowodoru.

Urządzenia lecznicze. — Zakład inhalacyjny, solankowy, do wziewania wód mineralnych, przy pomocy osobnych aparatów, w kabinach celkowych (tylko za ordynacją lekarzy), inhalacje balsamiczne w sali wspólnej, doskonale urządzone inhalacje Bullinga; lampy kwarcowe, gabinet Roentgenowski. Kąpiele mineralne. Kąpiele powietrzno-słoneczne. Kąpiele rzeczne w Dunajcu (10 minut wózkiem). Dwa zakłady wodolecznicze. Publiczne leżalnie w parku. Kefir, mleko, żentyca i mleko kozie.

Urządzenia sanitarne. — Ze względu na znaczny kontyngent piersiowo-chorych, przybywających do zdrojowiska— zaprowadzone zostały w Szczawnicy zarządzenia sanitarno-policyjne, które z całą ścisłością bywają stosowane w zdrojowisku. Zarządzenia te polegają na tym, iż po każdym wyjeżdżającym ze zdrojowiska, przeprowadza się dezynfekcję zajmowanego przezeń mieszkania aparatem formalinowym, całą pościel zaś aparatem parowym.

Wskazania lecznicze. — Choroby dróg oddechowych, nosa, gardła, krtani, oskrzeli płuc i opłucnej, choroby żołądka, jelit i wątroby, kamienie żółciowe, choroby nerek i dróg

moczowych, skaza moczanowa, moczówka cukrowa, rekonwalescencja, cierpienia pozimniczne, blednica, anemja, przepracowanie umysłowe, histerja i niektóre choroby serca. *Lekarze* ordynujący w Szczawnicy stale: Dr. Bolesław Walter; sezonowo: Dr. Kropaczek, lekarz zdrojowy, dr. Ant. Wojnarowska, Dr. Kotarska-Dettloff, Dr. Edward Żuliński. Dr. Prof. Szumowski, Dr. Hammerschlag, Dr. Leibel, Dr. Grossfeld, Dr. Mohr Marjan, Dr. Schreiber, Dr. Fey. W czasie sezonu przebywa w Szczawnicy kilka osób, trudniących się zawodowo masażem. Siostry służebniczki stale przebywają w Szczawnicy i podejmują się na żądanie pielęgnowania chorych.

Mieszkania. — Szczawnica posiada ogółem do 1000 pokojów, przeznaczonych dla kuracjuszów. Na otrzymanie pościeli można liczyć tylko w pensjonatach i domach zakładowych.

Apteki. — Apteka M-ra J. Waltera jest czynna w sezonie.

Sezon. — I sezon trwa od 20 maja do 20 czerwca, II sezon od 20 czerwca do 20 sierpnia, III sezon od 20 sierpnia do 20 września.

Opłata zdrojowa. — Pobierana jest w kwocie 25 złotych od osoby za cały czas pobytu; oprócz tego pobiera się oddzielnie opłatę za odkażenie pokoju.

Ceny zabiegów leczniczych. — Kąpiel mineralna 4 zł., kąpiel higieniczna, albo hydropatja 2 zł., inhalacja 3 i 4 zł., lampa kwarcowa 5 zł., prześwietlenia promieniami Roentgena 25 zł.

Ceny utrzymania. — Przeciętna cena całodziennego utrzymania w pensjonatach od 1 osoby 8 zł., przeciętna cena pokoju 1 osobowego 3 zł.

Frekwencja. — Około 5.000 osób rocznie.

Rozrywki. — Parki, orkiestra koncertowa, teatr (niestały), czytelnia, festyny, wycieczki w Pieniny i łodziami po Dunajcu.

Zarząd. — Właściciel zdrojowiska Adam hr. Stadnicki, który zarządza zdrojowiskiem. Sprawy meldunkowe i sanitarne zdrojowiska prowadzi komisja zdrojowa. Informacji udziela Zarząd Zakładu.

Komunikacja. — Najdogodniejsza komunikacja kolejowa ze Szczawnicą jest pociągami, idącemi do Zakopanego i do



Szkło. — Źródło Paraszka.

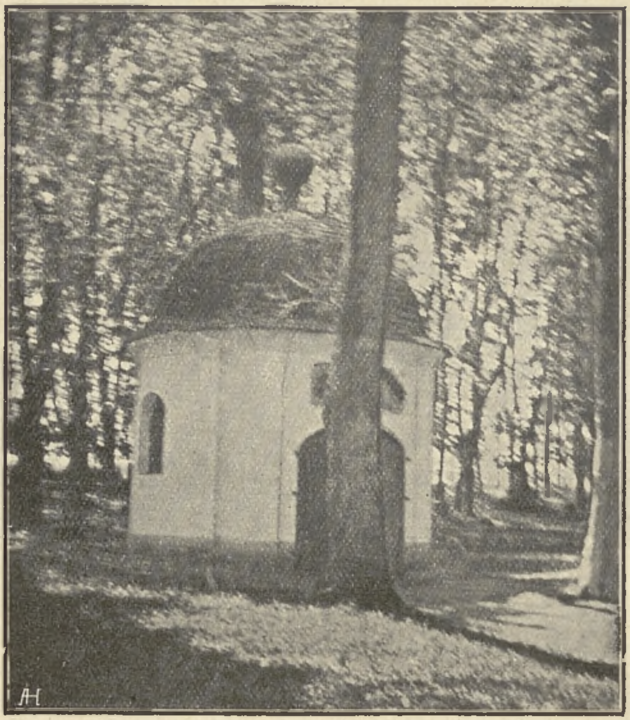
Krynicy. Z pierwszych wysiada się w Nowym Targu (nie dojeżdżając do Zakopanego), z drugich — w Starym Sączu, nie dojeżdżając do Krynicy. Odległość od każdej z tych stacji do Szczawnicy, wynosi 41 klm., szosą w przepięknej dolinie Dunajca. Dojazd w sezonie samochodami wynosi 7 — 10 zł. od osoby.

S Z K Ł O

ZDROJOWISKO PAŃSTWOWE (NIECZYNNE).
ZDROJE SIARCZANE I POKŁADY MUŁU LECZNICZEGO.

Położenie i okolica. — Wieś, licząca około 2000 mieszkańców w powiecie Jaworowskim, województwie Lwowskiem. Stacja kolejowa Jazów na linji kolejowej Lwów — Jaworów, odległa 3 klm. Urząd pocztowy na miejscu. Wysokość n. p. m. 260 m. Okolica pagórkowata, lesista.

Klimat. — Gleba przepuszczalna. Powietrze suche i ciepłe. Średnia ciepłota w miesiącach od czerwca do końca września wynosi 17,3° C.



Szkło. — Kaplica.

Środki i urządzenia lecznicze. — Źródła w Szkle były znane i cieszyły się wielką sławą już w XVII w. Szczególnie Szkło zyskało sławę wskutek leczenia się tam Króla Jana III z żoną Marysieńką. Zakład ten następnie podupadł i przeszedł w ręce władz wojskowych austrjackich.

Istnieją tu dwa źródła siarczane o nadzwyczajnej wydajności, wytryskujące wprost z gruntu i tworzące strumień, wpływający do stawu, zwanego „Siwa Woda". — Woda z tych źródeł zawiera dużo siarkowodoru oraz siarkanów potasu wapnia i magnu. Są to może najwydatniejsze źródła w Europie, a w każdym razie najsilniejsze źródła siarczane w całej Polsce. Woda przepływająca przez staw, od wieków tworzy na dnie osady siarkanów, wskutek czego powstały nieprzebrane pokłady mułu siarczanego, mającego znakomite właściwości lecznicze.

Istniejący tutaj zniszczony i prymitywny zakład kąpie-



Truskawiec. — Kościołek.

lowy państwowy, znajduje się w posiadaniu władz wojskowych i jest nieczynny. Drugi zakład nieco lepiej urządzony jest własnością Kasy Chorych m. Lwowa, która leczy tu tylko swoich członków.

Rząd zamierza w najbliższej przyszłości rozbudować zakład i urządzić go według nowoczesnych wymagań, o ile naturalnie sytuacja finansowa Państwa na to pozwoli.

TRUSKAWIEC

ZDROJOWISKO. — ZDROJE SOLANKOWE SIARCZANO-ALKALICZNE I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA.

Położenie i okolica. — Truskawiec — Zdrój znajduje się w powiecie Drohobyckim, województwie Lwowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Położenie malownicze u podnóża Karpat na wysokości 400 m. n. p. m. Wokół Truskawca znajdują się wzgórza pokryte pięknym lasem.

Klimat. — Ze względu na swe położenie, w dolinie osło-



Truskawiec. — Kryty deptak przy źródle „Marji".

niętej wzgórzami, Truskawiec ma klimat łagodny, średnio wilgotny i doskonałe warunki na stację klimatyczną podgórską.

Środki i urządzenia lecznicze. — Truskawiec posiada kilka zdrojów: „Naftusia", zdrój szczawy alkaliczno-ziemnej, który jest unikatem balneologicznym pod względem składu chemicznego i szczególnego działania z powodu swej hipoisotonji. Woda ta silnie moczopędna jest niezrównana w cierpieniach dróg moczowych, przeroście prostaty, reumatyzmie, dnie i zwapnieniu tętnic. „Marja" zdrój słono glaubersko-żelazisty. „Zofja" zdrój słono-gorzki. Obydwa te zdroje mają zastosowanie z doskonałym skutkiem przy najrozmaitszych zaburzeniach organów trawienia. „Bronisława", zdrój słono-ziemny, rzadziej stosowany do wewnątrz, ma natomiast duże zastosowanie do płukań gardła i nosa, „Józia" zdrój wykazujący bardzo wysokie własności promieniotwórcze. Na zasadzie najnowszych badań Prof. Marchlewskiego promieniotwórczość zdroju „Józia", równa się 1928 jednostkom Machego.

Oprócz picia wód, stosuje się w Truskawcu kąpiele solankowo-siarczane ewentualnie z dodatkiem szlamu, kąpiele borowinowe, kwaso-węglowe, słoneczne, elektryzację, ma-



Truskawiec. — Kasyno.

saż leczniczy, inhalacje solankowe oraz leczenie djetetyczne.

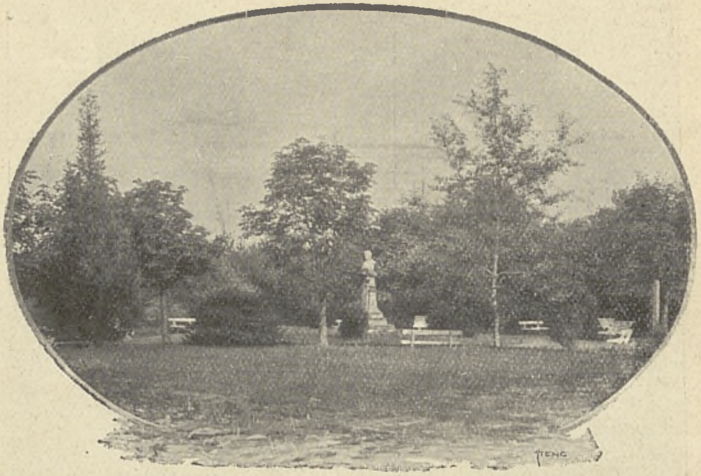
Łazienki są dobrze urządzone; dzielą się na trzy klasy i zaopatrzone są w wanny fajansowe, żelazne emaljowane, cynkowe i drewniane, zależnie od klasy i rodzaju kąpieli.

Urządzenia sanitarne. — Elektryczność, częściowa kanalizacja, studnie, drogi i chodniki publiczne dobrze utrzymane.

Wskazania lecznicze. — Niedokrwistość, otyłość, dna, zołzy, kiła, cukrzyca, reumatyzm stawowy i mięśniowy, nieżyty dróg oddechowych, zapalenie wsierdzia i osierdzia, rekonwalescencja po zapaleniach nerek, nieżyt miedniczek nerkowych i pęcherza, przerost gruczołu krokowego, nieżyty żołądka i kiszek, cierpienia kobiece.

Lekarze. — W sezonie praktykuje w Truskawcu około 10 lekarzy specjalistów, oraz kilku lekarzy dentystów. Personel sanitarno-lekarski, jak masażyści, masażystki i pielęgniarki, znajduje się na miejscu.

Apteki. — Apteka bogato zaopatrzona we wszelkie potrzebne leki na miejscu.



Truskawiec. — Park Adamówka.

Fot. W. Nowicki.

Sezon. — Okres kąpielowy trwa od 1 maja do połowy października i dzieli się na trzy sezony. O ile sezon rozpoczyna się wcześniej, zakład zawiadamia o tem przez ogłoszenia w dziennikach. I sezon trwa do 20 czerwca, II od 21 czerwca do 31 sierpnia i III od pierwszego września do połowy października.

Taksa zdrojowa. — Pobierana jest w wysokości 12 — 15 złotych od osoby.

Mieszkania. — Truskawiec posiada przeszło 1600 pokoi dla kuracjuszów, dobrze urządzonych, czystych i wygodnych. Oprócz mieszkań w domach zakładowych, istnieją liczne dworki i pensjonaty. Pokoje wynajmowane są również bez stołowania. W domach zakładowych i wielu dworkach wynajmowane są mieszkania z pościelą. W wielu domach istnieje elektryczność.

Liczne restauracje, mleczarnie i kawiarnie, w domach zakładowych i prywatnych.

Ceny. — Przeciętna cena utrzymania z mieszkaniem od 10 do 14 zł. od osoby. Ceny kąpieli mineralnych od 2 do 3.50 zł., borowinowych od 2.50—7 zł., zależnie od klasy i rodzaju kąpieli.



Truskawiec. — Widok ogólny.

Frekwencja. — Roczna frekwencja wynosi około 9.000 osób.

Rozrywki. — Klub miejscowy (kasyno) koncentruje w sobie życie towarzyskie; liczne zabawy taneczne, teatr i koncerty oraz dobrze zaopatrzona bibljoteka zakładowa. Od 1 czerwca do 15 września grywa w parku dwa razy dziennie orkiestra. Spacery po parku i po okolicznych lesistych wzgórzach. Wycieczki bliższe na wzgórza okoliczne i dalsze do zagłębia naftowego w Borysławiu i Tustanowicach.

Na miejscu kościół, cerkiew i dom modlitwy dla izraelitów.

Zarząd. — Właścicielem Truskawca jest Rajmund Jarosz. Zarząd Zakładu udziela wszelkich informacyj na miejscu i listownie.

Komunikacja. — Do Truskawca kursują bezpośrednio wagony z Warszawy, Lublina, Krakowa i Lwowa. Stacja kolejowa w centrum Zakładu.



Bieszczady. — Stoh od północy.

T U C H L A

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA.

Położenie i okolica. — Rozległa wieś, licząca około 1300 mieszkańców, w powiecie Skolskim, województwie Stanisławowskim. Stacja kolejowa na linji Stryj — Ławoczne i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Położenie malownicze, górzyste i lesiste. Wysokość n. p. m. 539 m.

Klimat. — Podgórski. Nasłonecznienie południowe. Miejscowość zasłonięta od wiatrów.

Środki i wskazania lecznicze. — Dla leczenia klimatycznego, odpoczynku i kąpieli w Oporze, przyjeżdża do Tuchli około 100 osób rocznie. Istnieje tu również kolonja wakacyjna dla dzieci. Miejscowość ma znakomite warunki klimatyczne i jako taka nadaje się do leczenia chorób piersiowych, w początkowych stadjach, dla ozdrowieńców, potrzebujących spokoju i ciszy.

Lekarze. — W sezonie pomoc lekarska w Zełemiance, apteka w Skolem.

Mieszkania. — W kilku willach i u górali. Restauracja i sklepy.

Sezon. — Od maja do września.

Ceny. — Całodzienne utrzymanie od osoby 5 — 7 zł.

Rozrywki. — Spacery i wycieczki po okolicy oraz na pobliskie szczyty górskie Magórę (1365 m.) i inne.

USTROŃ

ZAKŁAD KĄPIELI BOROWINOWYCH I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA.

Położenie i okolica. — Miasteczko, liczące 3400 mieszkańców w powiecie Bielskim, województwie Śląskiem. Stacja kolejowa (odnoga Goleszów — Ustroń, kolei Bielsko — Cieszyn), oddalona 15 minut od uzdrowiska. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefoniczny w miejscu. Wysokość 365 m. n. p. m. Położenie malownicze na obu brzegach Wisły, u podnóża północnej części Beskidów śląskich, które wznoszą się do wysokości 1000 m. Łatwo dostępne góry lesiste, otaczające miejscowość od wschodu, południa i zachodu, odznaczają się pięknością i rozmaitością widoków, dodają miejscowości wiele uroku i zachęcają licznych przyjezdnych do jej zwiedzania.

Klimat. — Umiarkowany bez znacznych zmian temperatury. Przeciętna ciepłota w maju 15,9°, w lipcu 17.3°, w sierpniu 17°, we wrześniu 13,4°. Ilość opadów atmosferycznych przeciętnie w maju 109, w czerwcu 110, w lipcu 104, w sierpniu 108, we wrześniu 115 mm. Najwyższy stan opadów atmosferycznych w jednym dniu 75 mm.

Środki i urządzenia lecznicze. — Kąpiele borowinowe (bogate pokłady borowiny żelazistej), kąpiele mineralne, kwasowęglowe, elektryczne, rzeczne i powietrzno - słoneczne. Zakład kąpielowy mieści się w trzech budynkach, z których pierwszy ma 7 kabin i jedną salę dla wypoczynku, drugi dom mieszkalny z 5 kabinami do kąpieli mineralnych i elektrycznych oraz 23 pokoi mieszkalnych i trzeci hotel uzdrowiskowy z dużą jadalnią i 14 pokojami mieszkalnemi. Zakład wybudowany został w r. 1900, a w r. 1910 odbudowany i urządzony według najnowszych wymagań.

Urządzenia sanitarne. — Szpital gminny, aparaty dezynfekcyjne, oświetlenie elektryczne, kanalizacja.

Wskazania lecznicze. — Artretyzm, reumatyzm, choroby kobiece, anemja, blednica, nerwobóle, wysięki urazowe, paraliż i t. p.

Przeciwwskazania. — Gruźlica.

Lekarze. — Lekarz zakładowy Dr. Franciszek Śniegoń ordynuje stale. 1 masażystka i 1 masażysta w miejscu.

Mieszkania. — 2 hotele, 2 pensjonaty, 6 will, 4 restauracje, 1 jadłodajnia, 100 pokoi mieszkalnych.

Apteka. — Mag. phar. Pawła Siwego w miejscu.

Sezon. — Od 15 maja do 30 września.

Taksa uzdrowiskowa. — Wynosi 6 zł. od osoby i 10 zł. od rodziny, za pobyt, trwający więcej, niż 8 dni.

Ceny. — Kąpiele borowinowe 5 zł., mineralne i elektryczne 3 — 3.80 zł. Przeciętny koszt całodziennego utrzymania od 3 zł. w górę. Cena pokoju 3 — 5 zł. włącznie z oświetleniem i usługą. (Ceny ustala się według wskaźników urzędowych).

Frekwencja. — Około 1200 osób rocznie.

Rozrywki. — Czytelnia połączona z bibljoteką, koncerty, zabawy taneczne, dancingi, bilardy, tenis, zawody footbalowe. Wycieczki: do schroniska na Czantorje (995 m.), na Równicę (890 m.), do doliny Dopki, Jasowca, Poniwca, do źródła żelazistego (obok restauracja), do Wisły (9 klm.).

Zarząd. — Właścicielem zakładu kąpielowego jest zarejestrowana spółdzielnia z ograniczoną poręką „Śląska Kąpiel Borowinowa w Ustroniu". Informacyj udziela Dyrekcja kąpieli borowinowych, albo urząd gminny w Ustroniu.

Komunikacja. — Bezpośrednie połączenie z Krakowem, Łodzią, Warszawą i Katowicami. Na dworcu automobile i powozy, kursujące stale do uzdrowiska i okolicy.



Wisła. — Pensjonat „Bukowa".

W I S Ł A

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA.

Położenie i okolica. — Wisła leży u źródeł rzeki Wisły w Beskidach Śląskich, w powiecie Cieszyńskim, województwie Śląskiem. Posiada połączenie kołowe i samochodowe z najbliższą stacją kolejową w Ustroniu, oddalonym o 8,5 kilometra drogi, dobrze utrzymanej. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny i 2 kościoły w miejscu. Wzniesienie, w dolnej części 426 m., w górnej około 500 m. n. p. m.

Klimat. — Łagodny, grunta przepuszczalne, spadek wód duży, powietrze czyste i obfitujące w ozon.

Wisła posiada cudownie romantyczne miejsca spacerowe i wycieczkowe w bliższe i dalsze okolice, które obejmują 111 klm.² obszaru górzystego, znacznie zalesionego drzewami szpilkowemi i liściastemi. Obfitość źródeł, kąpiele rzeczne w wodach licznych i bystrych potoków, oraz dobre warunki klimatyczne przyciągają liczne rzesze letników i potrzebujących odpoczynku, i osoby skłonne do chorób płucnych.

Lekarz. — W Ustroniu, przyjeżdża do Wisły na każde wezwanie telefoniczne.

Mieszkania. — Do większych pensjonatów należą: Hotel „Piast" Wiśniewskiej, otwarty cały rok, o 30 pokojach, z salą teatralną i placem tenisowym, willa „Bukowa" Jędrzejewskiej, (cały rok otwarta), „Nelcia" Goszyka, „Swoboda" Cienciały, „Dziechcinka" Przeździeckiej, (cały rok otwarta), „Zofjówka" Albrechtowej, prócz tych są jeszcze inne mniejsze pensjonaty, oraz 12 dworków i dużo pokoi w prywatnych domach. W dolinach Głębce, Jawornik, Malinka są obszerne restauracje z salami teatralnemi, zaś na górze Stożek 975 m. n. p. m. i u stóp Góry Baraniej, schroniska turystyczne z restauracjami. Pensjonaty przyjmują tylko chrześcijan.

Frekwencja. — Roczna około 800 osób.

Sezon. — Od 15 maja do 30 września.

Ceny. — Przeciętna cena całkowitego utrzymania w pensjonatach około 8 — 12 zł.

Zarząd. — W miejscu urząd gminny i komisja uzdrowiskowa; informacyj udzielają właściciele pensjonatów.

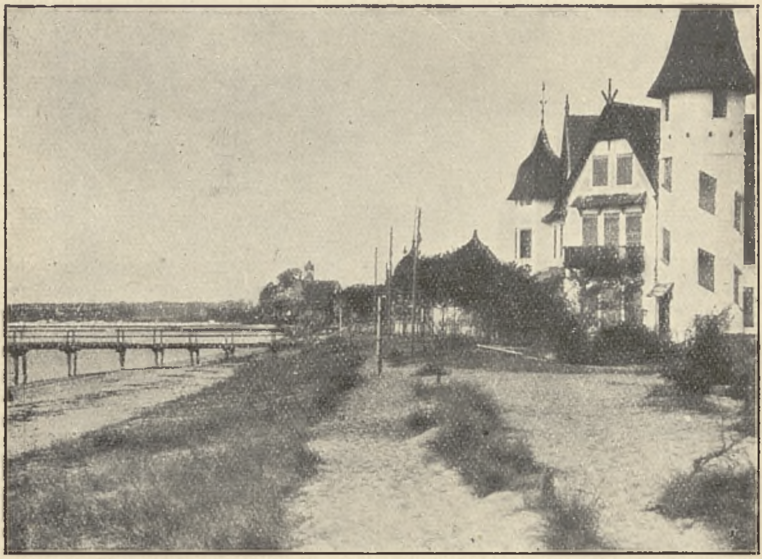
Komunikacja. — Stacja kolejowa Ustroń (odnoga Goleszów — Ustroń kolei Bielsko — Cieszyn). Koszt dojazdu z Ustronia do Wisły wynosi 2 — 6 zł. od osoby.

WYBRZEŻE MORSKIE

STACJE KLIMATYCZNE I KĄPIELISKA MORSKIE.

Położenie i okolica. — Wybrzeże morskie obejmuje powiaty: Wejherowski i Pucki w województwie Pomorskiem.

Klimat. — Mały skrawek wybrzeża morskiego, jaki posiadamy, doskonale nadaje się na urządzanie stacyj klimatycznych, kąpielisk morskich oraz letnisk. Grunt jest wszędzie przepuszczalny, piaszczysty, pokryty lasem iglastym; znajdują się też i rozległe plaże. Wąski półwysep Hel, tworząc zatokę Gdańską, dzieli nasze wybrzeże na część spokojniejszą, częściowo zasłoniętą od wiatrów północnych i na tak zwane wybrzeże wielkiego morza. Komunikacja z wybrzeżem morskiem doskonała, gdyż kolej żelazna od Gdańska idzie prawie tuż nad wybrzeżem, dochodząc pra-



Hel. — Hotel Polonja.

Fot. Z. Marcinkowski.

wie do końca półwyspu Hel. Kolej Puck — Krokowo (23 klm.), idąca na zachód, jest więcej oddalona od brzegu wielkiego morza. Niemcy utworzywszy kąpielisko morskie w Sobocie (Zoppot), niedbali o resztę wybrzeża, to też do czasu przyłączenia zaboru pruskiego do Polski, były tam tylko wioski rybackie. Ruch budowlany rozpoczął się głównie w Gdyni, gdzie też powstał cały szereg willi i pensjonatów. Poczta, telegraf i telefon są prawie wszędzie w miejscu.

Środki lecznicze. — Kąpiele morskie, kąpiele słoneczne na plażach, są to główne środki lecznicze wybrzeża, nie licząc doskonałego wolnego od kurzu powietrza.

Wskazania lecznicze. — Wybrzeże morskie, jako pozbawione kurzu i posiadające ogromne rezerwuary czystego powietrza nad morzem oraz nad okolicznemi lasami iglastemi, jest doskonałą stacją klimatyczną dla chorych piersiowych. Suche piaszczyste wybrzeże morza polskiego i wygodne plaże ułatwiają stosowanie kąpieli powietrznych i słonecznych. Jest więc wybrzeże to doskonałem miejscem dla ludzi wyczerpanych i potrzebujących spokojnego wypoczynku. Kąpiele morskie, zawierające dużo soli (w Bał-



Wielkawieś. — Plaża.

tyku jednak zawartość soli jest znacznie mniejsza, niż w Oceanie, z powodu dużej liczby rzek, wpadających do morza i wąskiego połączenia z Oceanem), są wskazane przy zaburzeniach w przemianie materji, w cierpieniach gośćcowych i t. p.

Przeciwwskazania. — Są stosunkowo nieliczne; ze względu na ostrzejszy klimat z powodu wiatrów północnych, osoby z cierpieniami nerek, bardzo wycieńczone i wychudzone powinny morza północnego unikać.

Liczne miejscowości, rozrzucone po wybrzeżu pozwalają każdemu na wybór miejscowości najwięcej odpowiedniej.

Lekarze. — Lekarze są w Gdyni, Pucku, Helu i Krokowie. Apteki są w Pucku i Krokowie.

Ceny. — Co do cen, to ulegają one wahaniom, zależnie od miejscowości. We wsiach, położonych na uboczu, można się urządzić bardzo tanio.

Wyliczymy tu miejscowości kolejno, począwszy od granicy wolnego m. Gdańska.

ORŁOWO. — 2 klm. od granicy, wieś w powiecie Wejherowskim, leży wśród lesistych pagórków blisko morza. Plaża nieduża, usiana kamykami, 2 hotele, kilka pensjonatów i pozatem mieszkania u rybaków. Stacja kolejowa Mały Kack o 2 klm. Frekwencja około 500 osób.

GDYNIA. — Sacja kolejowa; ma znakomitą plażę. Znajduje się tu również zakład ciepłych kąpieli morskich z 26

wannami. Pokoje są do wynajęcia w liczbie około 500. Frekwencja około 3000 osób. 4 hotele, pensjonat, restauracje. Lekarz i apteka w miejscu. Wycieczki parowcami na Hel, do Zoppot i Gdańska. Po ukończeniu budowy portu Gdynia straci prawdopodobnie znaczenie jako miejscowość klimatyczna i letnisko, zamieniając się w miasto handlowe.

KAMIENNA GÓRA. — Tuż obok Gdyni (1,5 klm. od stacij kolei Gdynia), osada letniskowa na zboczach wyniosłego wzgórza (62 m. n. p. m.), obok doskonała plaża. Powstało tu 85 dworków, hotel. Pokój z utrzymaniem od 8 — 12 zł.

OKSYWIA. — Wieś, odległa o 4 klm. od Gdyni, położona na wzgórzu o pół klm. od morza. Komunikacja autobusem (75 gr.) z Gdynią. Ciche, spokojne letnisko, tańsze od Gdyni. Około 200 izb u rybaków, pensjonat, gospody rybackie.

PUCK. — Miasto nad morzem z małą plażą.

WIELKA WIEŚ. — Wieś na początku półwyspu Helskiego, nad zatoką, o pół klm. od wielkiego morza. 2 pensjonaty i około 100 pokoi u rybaków; duża plaża.

HALLEROWO. — Na równi z Wielką Wsią położona nad wielkiem morzem, osada letniskowa szybko się zabudowująca. Ma doskonałą plażę.

CHAŁUPY. — Wieś na półwyspie Helskim.

KUŹNICA. — Wieś na półwyspie Helskim z dobrą plażą.

JASTARNIA. — Największa wieś na półwyspie. Frekwencja około 1000 osób.

HEL. — Wieś na półwyspie Helskim, najbliżej cypla. Na miejscu lekarz i apteka. 3 restauracje. Frekwencja około 1500 osób.

BÓR. — Wieś na półwyspie nad wielkiem morzem o 1 klm. od Jastarni. Frekwencja około 500 osób.

CHŁAPOWO. — Wieś nad wielkiem morzem, odległa od morza o 1 klm. Ma bardzo dobrą plażę. Od stacji kolejowej Łebsz (linja Puck — Krokowo) 6 klm.

JASTRZĘBIA GÓRA. — Nad wielkiem morzem na szczycie wzgórza lesistego. Prześliczne położenie, doskonała plaża, 2 pensjonaty, kilkanaście dworków z pokojami umeblowanemi i z pościelą. Najbliższa stacja kolejowa Łebsz (linja Puck — Krokowo).

KARWIA. — Wieś nad wielkiem morzem o 10 klm. od granicy niemieckiej, z doskonałą plażą. Stacja kolejowa Sławoczyn o 6 klm.

KARWIEŃSKIE BŁOTA lub HOLENDRY. — Wieś niemiecka o 8 klm. od granicy niemieckiej, 5 klm. od stacji kolejowej Sławoczyn, trochę wilgotna; ma doskonałą plażę.

ROŻEWIE. — Wieś nad wielkiem morzem, na wyniosłym brzegu, ma ładną plażę. Stacja kolejowa Łebsz o 12 klm.

Rozrywki. — Pobyt nad morzem dostarcza całego szeregu rozrywek, a więc spacery po lasach, wycieczki łódkami i łodziami rybackiemi, wycieczki statkami i motorówkami, kursującemi pomiędzy Gdynią, Helem i Gdańskiem, dogodna komunikacja kolejowa pozwala łatwo komunikować się z całym wybrzeżem lub czynić wycieczki nad jeziora Kaszubskie (Kartuzy), do Wejherowa, Gdańska i t. d.

Komunikacja najdogodniejsza przez terytorjum wolnego miasta Gdańska. Ze względu na rewizje celne trzeba mieć koniecznie paszport polski, a większe sumy pieniędzy przesłać przekazem pocztowym. W lecie chodzą z Warszawy wagony bezpośredniej komunikacji aż do Helu.

W Y S O W A

ZDROJOWISKO. — ZDROJE SZCZAWY ALKALICZNO-SŁONO-ŻELAZISTEJ I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA.

Położenie i okolica. — Wieś, licząca około 900 mieszkańców, w powiecie Gorlickim, województwie Krakowskiem. Urząd pocztowy w miejscu. Stacja kolejowa Grybów (na linji Kraków — Tarnów — Nowy Sącz), odległa 38 klm.

Zakład zdrojowy okolony jest od strony wschodniej i częściowo południowej potokiem górskim „Szumiak", wypływającym z doliny „pod Czornym Diłom", wpadającym opodal zakładu do rzeki Ropy.

Okolica górska, lesista, wokół w pobliżu znajdują się wysokie szczyty zachodnich Beskidów do 1000 m. n. p. m. Miejscowość sama położona jest na poziomie 525 m. n. p. m.

Klimat. — Podgórski, miejscowość nachylona do południa, stąd silne nasłonecznienie, zasłonięta od strony północno-wschodniej i zachodniej.



Wysowa. — Willa.

Środki i urządzenia lecznicze. — Na terenie zdrojowiska znajduje się 8 źródeł, z których pięć żelazistych, zawierających kwas węglowy (szczawy żelaziste), a mianowicie: „Rudolf", „Karol", „Bezimienny", „Wanda", „Józef II"; pozostałe zaś trzy źródła: „Józef I", „Słone" i „Olga" są alkaliczno-słone i siarczano alkaliczno-żelaziste, zawierające dużo kwasu węglowego, chlorku sodu (3,85%), i dwuwęglanu sodu (14.49%). Wszystkie źródła z wyjątkiem ‚Słonego" zawierają ponadto pewne ilości jodu i bromu. Posiadają one stosunkowo nieznaczną głębokość, sięgającą najwyżej kilkudziesięciu metrów i ujęte są bądź w cylindry kamionkowe, bądź też mają budowę murowaną (klinkiery). Szczegółowe analizy wszystkich wód w Wysowej były dokonane w latach 1891 i 1895 przez D-ra Trochanowskiego. Nad źródłami „Słony", „Rudolf", „Karol" i „Bezimienny" wybudowany jest pawilon, obejmujący obszerną napełnialnię wód i kryty chodnik.

Istniejący przed wojną prymitywny zakład kąpielowy został w czasie działań wojennych kompletnie zniszczony. Obecni właściciele zakładu, Spółka Akcyjna, zamierza pla-



Wysowa. — Cerkiew.

nowo rozbudować zdrojowisko i rozszerzyć tereny według projektu architekta Stryjeńskiego. Roboty częściowo są w toku.

Zakład kąpieli nie wydaje, a wody z wymienionych źródeł sprzedaje jedynie na miejscu kuracjuszom przebywającym w Wysowej w celach leczniczych, jak również wysyła wody te w znacznych ilościach w butelkach.

Wskazania lecznicze. — Pod względem leczniczym wody mineralne w Wysowej mają duże znaczenie i znajdują zastosowanie w chorobach żołądka i kiszek, przewodów oddechowych, wadliwej przemiany materji, niedokrwistości i chorobach na tle nerwowem. Obecnie do zdrojowiska, będącego jak wyżej wspomniano, w fazie odbudowy, przyjeżdża nieznaczna liczba kuracjuszów i letników. Mieszkań i wogóle chociażby prymitywnych wygód brak. Mieszkania znaleźć można tylko u włościan.



Zakopane. — Widok ogólny zimą.

Fot. Inż. Jaroszyński.

ZAKOPANE

UZDROWISKO. — STACJA KLIMATYCZNA WYSOKOGÓRSKA.

Położenie i okolica. — Zakopane, stacja klimatyczna, licząca około 10.000 stałych mieszkańców, w powiecie Nowotarskim, województwie Krakowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Zakopane leży na północno-zachodnim stoku Tatr, na przestrzeni 40 klm.^{2}, w dolinie zasłoniętej od północy rozległem wzgórzem Gubałówką, od wschodu mniejszemi wzgórzami na wysokości od 800 do 1000 m. n. p. m. Zakopane jest bardzo malowniczo położone z widokami na szczyty wysokich Tatr.

Klimat. — Położenie na tak znacznej wysokości, jak również zasłonięcie wysokiemi szczytami górskiemi, powoduje, że Zakopane posiada klimat wybitnie wysokogórski, prawie podalpejski. Odznacza się zmniejszoniem ciśnieniem atmosferycznem, szybkiem parowaniem, niską średnią ciepłotą, zwiększeniem natężenia promieni słonecznych, obfitsze-

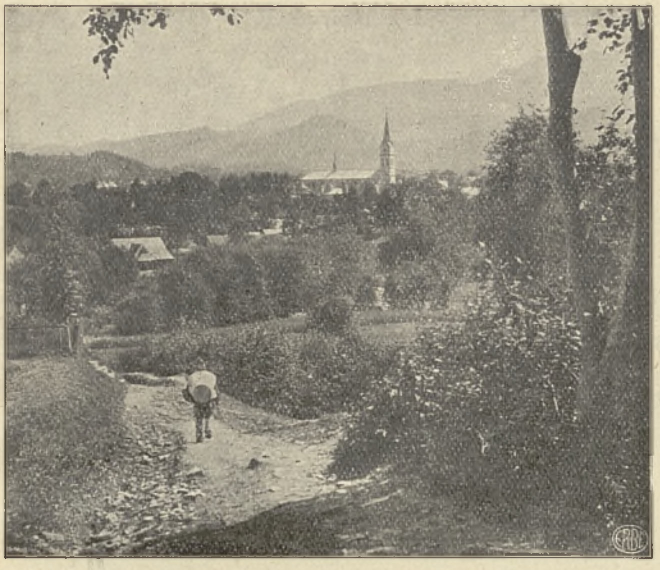


Tatry. — Krywań.

Fot T. Ostrowski.

mi opadami i prawie zupełnem brakiem wiatrów. Na podstawie długoletnich badań i doświadczeń stwierdzono, że średnia ciepłota wynosi: w miesiącu styczniu — 5,9° C, w lutym — 5,1° C, w marcu — 1,4° C, w kwietniu + 4,7°C, w maju + 10,1° C, w czerwcu + 14,1° C, w lipcu + 16.0° C, w sierpniu + 15.0° C, we wrześniu + 11,3° C, w październiku + 6,3° C, w listopadzie — 0.3° C, i w grudniu — 4,5° C. Przeciętna średnia ciepłota roczna wynosi zatem + 5,0° C. Te czynniki stwarzają z Zakopanego pierwszorzędną stację klimatyczną, bowiem w tych warunkach klimatycznych przyspiesza się przemiana materji, oddech staje się szybszym, łaknienie się wzmaga, ciepłota ciała zwykle się obniża, zimno znosi się dobrze, czynność serca staje się szybszą i wogóle cały organizm ludzki hartuje się. Pozatem Zakopane stanowi główną stację turystyczną i idealne miejsce wypoczynku dla zmęczonych pracą.

Środki i urządzenia lecznicze. — Szpital klimatyczny z oddziałem dla gruźlicy; lecznica gruźlicza na 60 osób dla młodzieży „Odrodzenie"; oddział tej lecznicy „Oksza", sanatorjum dla piersiowo chorych wojskowych i cywilnych Czerwonego Krzyża na 100 osób; lecznica gruźlicza dla młodzieży akademickiej „Bratnia Pomoc" na 40 osób; lecznica dla piersiowo chorych d-ra Hawranka na 25 osób; dom zdrowia dla nauczycieli szkół powszechnych; dom dla piersiowo chorych Towarzystwa Kasy Chorych w Łodzi na 40



Zakopane z pod Gułabówki.

Fot. Inż. M. Dudryk.

osób; wreszcie lecznica dla dzieci gruźliczych K. B. K. na Bystrem dla 150 dzieci, oraz około 100 will - pensjonatów dla przyjmowania chorych. Wille te przyjmują chorych z gruźlicą zamkniętą, a więc dla otoczenia bezpieczną, pod pewnemi określonemi warunkami i stałą kontrolą. Pozatem istnieje w Zakopanem zakład dla roentgenologji i fizjoterapji „Mazowsze". W Zakopanem ma zatem zastosowanie leczenie klimatyczne, terenowe, djetetyczne, i t. p.

Urządzenia sanitarne. — Szpital klimatyczny, dom izolacyjny, aparaty dezynfekcyjne, oświetlenie elektryczne, wodociąg, częściowa kanalizacja, w projekcie budowa kanalizacji ogólnej, ulice szosowane, chodniki, nowoutworzony park, chłodnia. Zaznaczyć należy, że dalszy rozwój Zakopanego będzie dostosowany ściśle do planu regulacyjnego, opracowanego przez inż. Stryjeńskiego.

Wskazania lecznicze. — Przedewszystkiem pobyt w Zakopanem wskazany jest w chorobach płucnych; w skłonności do gruźlicy, w jej początkach i dalszych stadjach przy przebiegu przewlekłym; nieżytach nosa, gardła, krtani,



Tatry. — Ciemnosmerczyńskie Stawy.
Fot. Inż. J. Maślanka.

tchawicy i oskrzeli, dla ozdrowieńców, po zapaleniu płuc i opłucnej. Prócz tego z dobrym wynikiem leczy się w Zakopanem choroby krwi, przemiany materji i choroby nerwowe.

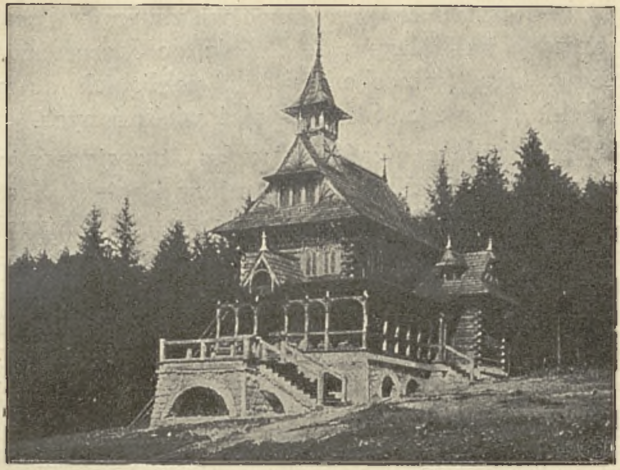
Źle znoszą klimat Zakopanego chorzy z ostremi powikłaniami gruźliczemi, bardzo wrażliwi, z daleko posuniętemi wadami serca oraz ze zmianami w układzie naczyniowym i znaczną rozedmą płuc.

Lekarze. — Lekarzem klimatycznym i gminnym jest Dr. Tadeusz Gabryszewski, pozatem w Zakopanem stale ordynuje kilkunastu lekarzy specjalistów. 2 apteki, oraz personel sanitarno-lekarski i pielęgniarski na miejscu.

Mieszkania. — Oprócz wymienionych sanatorjów i will istnieją w Zakopanem liczne wille i pensjonaty, w których znajdują pomieszczenie letnicy i turyści. Hotele, restauracje, cukiernie, kawiarnie, mleczarnie i jadłodajnie.

Sezon. — W Zakopanem sezon trwa cały rok, przyczem najwięcej przybywa osób w miesiącach: czerwcu, lipcu, sierpniu, następnie w grudniu, styczniu i lutym.

Taksa klimatyczna. — Wynosi: za pobyt jednotygodniowy — 6 zł., dwutygodniowy — 10 zł., trzytygodniowy — 14 zł. i czterotygodniowy — 18 zł. od osoby. Za czas pobytu po 4-ch tygodniach płaci się połowę powyższej tak-



Jaszczurówka. — Kościołek.

sy. Rodziny opłacają taksę tylko za 3 członków rodziny. Funkcjonarjusze państwowi, samorządowi, oficerowie, młodzież szkolna i dzieci od lat 5 — 10 płacą połowę taksy. Lekarze z rodzinami, dziennikarze, dzieci do lat 5, żołnierze i inwalidzi wojenni oraz służba domowa są zwolnieni od opłaty taksy.

Ceny. — W pensjonatach I kategorji — 12 zł., II kategorji — 10 zł., III kategorji — 8 zł. dziennie od osoby, wraz z pościelą, bielizną, opałem i oświetleniem.

Frekwencja. — W r. 1925 bawiło w Zakopanem 31.500 osób.

Rozrywki. — Zakopane jest główną stacją turystyczną i narciarską w Tatrach, które ze względu na cudowne położenie i wspaniałość przyrody dają nieprzebraną moc wrażeń.

Wycieczki dalsze, na szczyty mniej dostępne, przedsiębrać mogą tylko zdrowi i wytrenowani i to z doświadczonemi przewodnikami, którzy są kwalifikowani przez specjalną komisję z pośród zakopiańskich górali. Wszędzie dla orjentacji w górach są liczne znaki ścieżek oraz mapy opracowane przez Polskie Towarzystwo Tatrzańskie. W halach, dolinach i na szlakach turystycznych znajduje się kilka schronisk tegoż Towarzystwa. Poza wycieczkami w wysokie Tatry są bliższe i dostępne wycieczki dla każdego na re-

gle, skąd roztaczają się przepiękne widoki na okoliczne wysokie szczyty, na Giewont, do Kuźnic, do Jaszczurówki, do Morskiego Oka (samochodem), do pobliskich dolin, jak Kościeliskiej, Białego, Strążyskiej i wielu innych.

Zakopane, będące ośrodkiem ruchu turystycznego oraz pobytu przedstawicieli nauki, literatury i sztuki, dostarcza wiele atrakcyj i rozrywek umysłowych i kulturalnych. Urządzane są bardzo często przedstawienia teatralne, kabaretowe, jak również wiele odczytów z rozmaitych dziedzin życia. Pozatem istnieją tu bibljoteki, czytelnie, kino-teatr, ciekawe Muzeum Tatrzańskie im. Chałubińskiego, wreszcie dancingi, bale i koncerty w trzech modnych kawiarniach. W czasie zimy urządzane są zawody narciarskie na skoczni nowowybudowanej, pod względem wielkości stanowiącej drugą w Europie, z udziałem przedstawicieli zagranicznych. Wszelkie sporty i rozrywki zimowe.

W odległości 4 klm. od Zakopanego leży wieś JASZCZURÓWKA, malowniczo położona i mająca analogiczne warunki klimatyczne, jak Zakopane. Znajduje się tu jedyne w Polsce źródło - cieplica (+ 21° C.). Dzierżawca zakładu kąpielowego zamierza przebudować łazienki na sposób nowoczesny. Frekwencja w Jaszczurówce wynosi kilkaset osób rocznie. Wille i pensjonaty w miejscu.

Zarząd. — Sprawami sanitarnemi zajmuje się Komisja Uzdrowiskowa i Urząd gminny; biuro Komisji Uzdrowiskowej udziela wszelkich informacyj.

Komunikacja. — Do Zakopanego przyjeżdżają specjalne pociągi z Warszawy pośpieszne przez Kraków, mające dogodne połączenia ze Lwowa i Poznania. Stacja kolejowa w centrum Zakopanego, z dworca kolejowego kursują dorożki i samochody.

ZALESZCZYKI

LETNISKO I STACJA KLIMATYCZNA.

Położenie i okolica. — Zaleszczyki, miasto powiatowe, liczące około 4100 mieszkańców, w województwie Tarnopolskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Zaleszczyki położone są przepięk-



Dniestr.

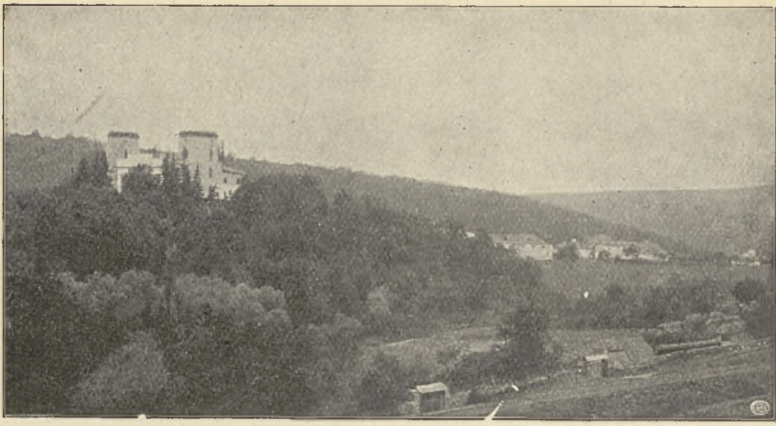
Fot. D. Połątkiewicz.

nie na półwyspie Dniestru, pochylonym ku południowi; rzeka Dniestr otacza miasto z trzech stron. Lewy brzeg wznosi się na wysokości 80 m. n. p. m., prawy zaś, po stronie rumuńskiej na wysokości 300 m., skalisty i zalesiony chroni miasto od wschodnich wiatrów.

Klimat. — Prawie południowy. Początek wiosny jest tu o 3 tygodnie wcześniejszy, niż w powiecie i na dalszej części Podola. W lecie grzeje słońce mocno, średnia ciepłota dochodzi do 30° R., noce są ciepłe, zima łagodna. Dzięki temu klimatowi Zaleszczyki wraz z bezpośrednio przytykającą wsią Zaleszczyki Stare są miastem ogrodów i sadów, przyszłą polską „Rivierą", gdzie przy ogromnej słoneczności udają się wspaniałe południowe owoce, jak morele, brzoskwinie, winogrona, melony i t. d.

Urządzenia sanitarne. — Oświetlenie elektryczne i naftowe, studnie pompowe, aparaty dezynfekcyjne i szpital powszechny na 120 łóżek.

Wskazania lecznicze. — Zaleszczyki, posiadając łagodny klimat, kąpiele powietrzno-rzeczne i słoneczne na plaży, przy silnem usłonecznieniu już od maja, a przedewszytskiem



Pałac w Czerwonogrodzie.

w miesiącach letnich, są wskazane jako stacja klimatyczna dla ozdrowieńców, lżej chorych piersiowo, fizycznie i nerwowo osłabionych, pragnących spokoju i odpoczynku.

Lekarze. — Ordynujący stale doktorzy: Dr. M. Doliński, Dr. Z. Manowarda, Dr. A. Rozen, dr. M. Rozenbaum. Apteka w centrum miasta.

Mieszkania. — 2 hotele, restauracja Michała Szponarskiego i jadłodajnia połączona z cukiernią, Anieli Tarkiewiczowej. O pomieszczenie nietrudno tak w mieście, jak również w schludnych domkach i chatach wiejskich w Starych Zaleszczykach, oraz w oddalonej od miasta o 3 klm. wsi Dobrowlanach. W chatach włościańskich można korzystać z kuchni. Niektórzy właściciele domów wydają obiady.

Sezon. — W Zaleszczykach można przebywać nietylko w lecie, lecz także na wiosnę i w jesieni.

Ceny. — Przeciętny koszt utrzymania jednej osoby w prywatnych domach (mieszkanie z wiktem) 120 zł. miesięcznie. Cena za pokój w domku wynosi od 40 — 60 zł. miesięcznie, zależnie od urządzenia.

Frekwencja. — W r. 1924 było około 300, w 1925 około 700 osób.

Rozrywki. — Teatry przyjezdne, czytelnia i bibljoteka w kasynie, lub w „Gwieździe", przechadzki w piękną okolicę nad Dniestrem oraz dalsze wycieczki: do wodospadu

„Dżurynu", 16 m. wysokiego w Czerwonogrodzie; do Lesiecznik nad Seretem; do Holihrad, gdzie znajduje się ciekawa skała, zwana „puharem Sobieskiego", do Bilcza Złotego, posiadającego jaskinię i labirynt podziemnych chodników; do dawnej świątyni pogańskiej w Monasterku; na Kalwarję w Winiatyńcach, gdzie corocznie w dniu 15 sierpnia zbiera się kilkanaście tysięcy ludzi w pięknych i oryginalnych strojach; do Koszybowiec, gdzie odkopano dawną osadę rzymską i wywieziono kilka tysięcy rzeźb, oraz naczyń z epoki neolitu. Wogóle okolice Zaleszczyk obfitują w pamiątki historyczne i prześliczne widoki. Za przepustką można urządzać wycieczki na drugą stronę Dniestru do Kreszczatyku w Rumunji.

Zarząd. — Magistrat m. Zaleszczyk udziela informacji.

Komunikacja. — Najdogodniejsze połączenie kolejowe ze Lwowem, jest przez Tarnopol, gdzie należy się przesiąść. Podróż przez Stanisławów wymaga dwukrotnego przesiadania w Stanisławowie i Białej Czortkowskiej. Różnica w cenie biletów kolejowych jest mała. Stacja kolejowa położona jest w odległości 10 minut od miasta. Od dworca kolejowego do miasta kurs dorożki 3 zł.

ZAWOJA

LETNISKO PODGÓRSKIE.

Położenie i okolica. — Wieś licząca około 5600 mieszkańców w powiecie Makowskim, województwie Krakowskiem. Najbliższa stacja kolejowa Maków, na linji kolejowej Kraków—Sucha—Chabówka, odległa 18 klm. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Zawoja leży na poziomie 560 m. n. p. m., nad górskim potokiem Skawicą, u stóp Babiej Góry. Okolica górzysta z przepięknym widokiem na okoliczne wysokie szczyty pokryte lasami.

Klimat. — Podgórski, łagodny powietrze bardzo czyste, wolne od kurzu; dolina zasłonięta od wiatrów.

Wskazania lecznicze. — Z powodu pięknego położenia i dobrych warunków klimatycznych, przybywa do Zawoi



Zawoja. — *„Djabelski młyn".*

Fot. K. Schestag.

po kilkaset osób rocznie, w celach odpoczynkowych oraz dla leczenia. Miejscowość nadaje się do leczenia dla osób anemicznych, niedokrwistych i skłonnych do gruźlicy, w szczególności potrzebujących wypoczynku po pracy lub przebytych chorobach. Kąpiele słoneczno-powietrzne i rzeczne w Skawicy.

Lekarze. — Pomoc lekarska i apteka podręczna na miejscu.

Mieszkania. — W Zawoi jest kilkanaście willi i dworków, prowadzących również pensjonaty; pozatem mieszkania u górali. Restauracja i jadłodajnia w miejscu.

Ceny. — Całodzienne utrzymanie z mieszkaniem wynosi od osoby od 7—9 zł.

Rozrywki. — Spacery po okolicznych szczytach i lasach oraz wycieczki na Babią Górę (1725 m.) i t. p. Miejscowość jest bardzo uczęszczana przez turystów, gdyż leży na głównym szlaku turystycznym. Dla turystów „Dworzec-Babiogórski".

Komunikacja. — Od stacji kolejowej w Makowie kursują samochody do Zawoi.



Zełemianka.

Fot. S. Szostakowski.

ZEŁEMIANKA

LETNISKO, STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA I ZDROJE SOLANKOWE (NIECZYNNE).

Położenie i okolica. — Grupa will w powiecie Skolskim, województwie Stanisławowskiem. Stacja kolejowa na linji Stryj — Ławoczne w miejscu. Urząd pocztowy w pobliskim Hrebenowie.

Położenie bardzo piękne nad rzeką Oporem i jego dopływem Zełemianką, na tle wysokich gór i lasów. Wysokość n. p. m. 508 m.

Klimat. — Łagodny, podgórski, powietrze idealnie czyste przepojone aromatem lasów.

Urządzenia i środki lecznicze. — Leczenie klimatyczne, kąpiele słoneczno-powietrzne i rzeczne w Oporze. Istnieje tu również źródło solankowe bliżej niezbadane i nieeksploatowane.

Wskazania lecznicze. — Pobyt w Zełemiance wskazany jest w lżejszych stadjach chorób dróg oddechowych, skłonnościach do gruźlicy, anemji, rekonwalescencji i w celach odpoczynkowych.

Lekarze. — Pomoc lekarska w miejscu; apteka zaś w Skolem.

Mieszkania. — W willach o kilkudziesięciu pokojach mieszczących się w parku, własność Szmaterów oraz u miejscowych włościan.



Willa w Zełemiance.

Sezon. — Trwa od maja do września.

Ceny. — Całodzienne utrzymanie z mieszkaniem od 6 — 8 zł. od osoby.

Frekwencja. — Do Zełemianki przyjeżdża rocznie około 200 osób.

Rozrywki. — Bibljoteka, radio, sporty, gry, zabawy, spacery i wycieczki w okolice oraz na szczyty górskie.

Komunikacja. — Dogodne połączenie kolejowe na linji Lwów — Stryj — Ławoczne.

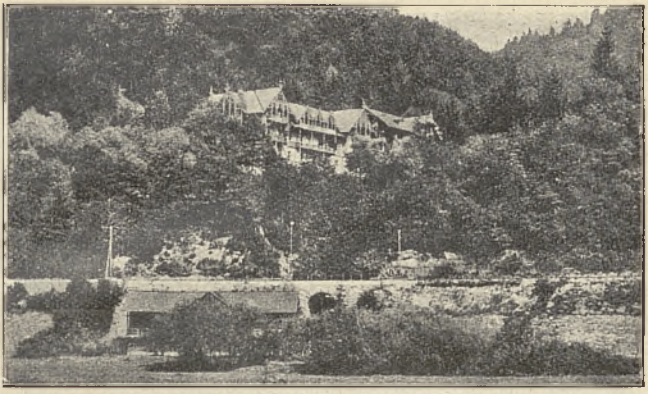
ŻEGIESTÓW

ZDROJOWISKO. — ZDROJE SZCZAWY ŻELAZISTO-WAPNIOWEJ I STACJA KLIMATYCZNA PODGÓRSKA

Położenie i okolica. — Żegiestów zdrój, położony jest na prawym brzegu Popradu, w powiecie Nowosądeckim, województwie Krakowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu.

Zakład zdrojowy położony jest na wzgórzu lesistym, malowniczo położonym, z widokiem na przepływający u podnóża Poprad. Wysokość n. p. m. 486 m.

Klimat. — Podgórski; z powodu osłonięcia od północy pasmami wgórz Żegiestów ma klimat łagodniejszy, aniżeli inne miejscowości, położone na tym samym poziomie. Po-



Żegiestów. — Żegotka i Karolówka.

wietrze idealnie czyste; przeciętna temperatura w miesiącach od maja do października + 13,8° C.

Środki i urządzenia lecznicze. — W zakładzie znajduje się wytryskujące ze skały źródło szczawy wapniowo-żelazistej, zawierające dużo wolnego kwasu węglowego. Źródło jest ujęte w granitową cembrzynę, skąd woda doprowadzana jest do łazienek rurociągiem. Woda ta służy do kąpieli i picia.

Budynek kąpielowy jest dobrze urządzony; posiada wanny miedziane. Woda ogrzewana jest systemem Schwartza. Obok mieszczą się kabiny do kąpieli borowinowych z wannami drewnianemi. Oprócz kąpieli mineralnych i borowinowych, stosowane są kąpiele borowinowe częściowe, wodolecznicze i elektroterapeutyczne. Pozatem kąpiele powietrzno-słoneczne i rzeczne w specjalnych łazienkach i na plaży nad Popradem.

Urządzenia sanitarne. — Kanalizacja, wodociąg, oświetlenie elektryczne i aparaty dezynfekcyjne.

Wskazania lecznicze. — Leczenie w Żegiestowie wskazane jest w chorobach krwi, blednicy, zołzach, przewlekłych chorobach żołądka i jelit, wątroby i śledziony, w chorobach nerwowych przewlekłych, chorobach wadliwej przemiany materji, chorobach kobiecych, wreszcie niedokrwistości, wyczerpaniu nerwowem i rekonwalescencji.

Lekarze. — 2 lekarze ordynują w czasie sezonu, oprócz lekarza zakładowego Dra Ludwika Kotulskiego. Pod



Żegiestów. — Deptak kryty przy źródle.

kierunkiem lekarskim służba łazienkowa wykonuje wszelkie zabiegi lecznicze. Masażysta i masażystka na miejscu.

Mieszkania. — W willach, położonych w obrębie zakładu zdrojowego, znajduje się około 250 pokoi, w których jednorazowo może się pomieścić około 450 osób. 2 pensjonaty, restauracja, sklepy i kioski. Wszystkie mieszkania są pod bezpośrednim zarządem Zakładu zdrojowego.

Apteka. — Znajduje się w pobliskiej Muszynie.

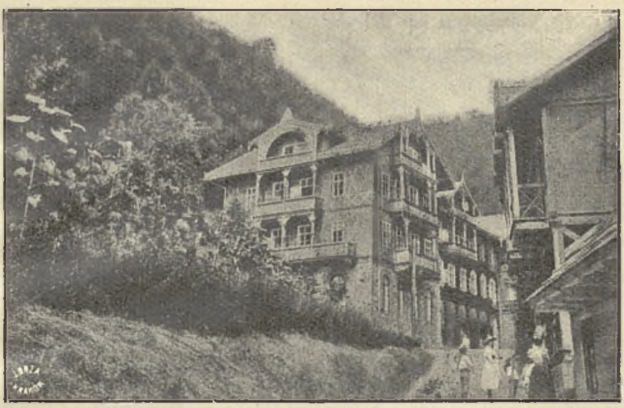
Sezon. — Okres kąpielowy trwa od 15 maja do 30 września i dzieli się na 3 sześciotygodniowe sezony: I od 15 maja do 25 czerwca, II od 26 czerwca do 15 sierpnia, III od 16 sierpnia do 20 września.

Opłata uzdrowiskowa. — Pobierana jest w wysokości od 12—20 zł. zależnie od sezonu. Urzędnicy i wojskowi korzystają ze zniżek w opłacie taksy.

Ceny. — Ceny kąpieli mineralnych 3 zł., borowinowych 5 zł. Przeciętna cena utrzymania od 7—10 zł. dziennie od osoby.

Frekwencja. — W r. 1925 bawiło w Żegiestowie około 1100 osób.

Rozrywki. — Żegiestów słynie z przepięknych widoków na otaczające go pasma górskie i dolinę rzeki Popradu, jest więc bardzo zajmującym terenem dla turystów i idealnem miejscem dla ludzi szukających ulgi w cierpieniach, ciszy i spokoju.



Żegiestów. — Dom zdrojowy.

Od połowy czerwca do końca sierpnia grywa orkiestra zakładowa na terenie zakładu 2 razy dziennie. W sali domu zdrojowego czytelnia, bibljoteka, gry towarzyskie, fortepian; odbywają się tu także przedstawienia, koncerty i dancingi.

Zarząd. — Właścicielem zakładu jest Spółka Przemysłowców; biuro Zarządu Zakładu i Komisja Zdrojowa udzielają wszelkich informacyj na miejscu i listownie.

Komunikacja. — Zakład zdrojowy leży tuż przy stacji kolejowej na linji kolejowej Warszawa—Kraków—Krynica, na której chodzą dogodne pociągi pośpieszne bezpośrednie.

SPIS RZECZY.